

---

## *Desayunar y llevar lunch a la escuela son indispensables para la salud y el rendimiento escolar de los niños*

*D. en C. Gloria Martínez Andrade\**

---

El **desayuno** es uno de los tiempos de comida considerados más importantes de la alimentación diaria, sin embargo, los cambios en los estilos de vida aunado a las limitaciones de tiempo que se presentan por las mañanas cuando tienes que salir de casa para asistir a la escuela en el caso de los niños y adolescentes; y para realizar actividades laborales, en el caso de los adultos, dificulta consumir un desayuno saludable.



### **¿Qué tan común es que tu hijo(a) o alguien de la familia no desayune?, y ¿cuáles son los motivos?**

Los motivos pueden ser diferentes, lo importante es que identifiques los beneficios del desayuno y que decidas realizar los cambios de hábitos, poco a poco lo puedes conseguir. Los niños que desayunan de manera constante tienen un mejor estado nutricional comparado con los que no desayunan.

El consumo de desayuno puede mejorar la función cognitiva relacionada con la memoria, el lenguaje, las calificaciones de los exámenes y la asistencia a la escuela. El desayuno como parte de una dieta y un estilo de vida saludables puede impactar positivamente en la salud y el bienestar de los niños.

**¿Qué se puede hacer para que la familia adquiera el hábito de desayunar?** Comience por establecer una hora apropiada para irse a dormir. Esto ayuda a asegurar que su hijo se levante con tiempo para comer algo. Establezca que el desayuno y la alimentación saludable sean una prioridad en su hogar. Lo ideal sería que toda la familia pueda reunirse para tomar el desayuno.

Los niños que desayunan en casa tendrán la energía para que aprendan más, para que sean más activos y alegres y tengan incluso buen humor. El desayuno da la oportunidad para proporcionar a los niños una combinación adecuada de alimentos que proporcionen la energía y nutrientes necesarios para la salud. Se recomienda que se incluyan alimentos fuente de proteínas que participan en la formación de los músculos; un alimento importante de incluir es la leche, que aporta calcio y vitamina D indispensable para el desarrollo de los huesos, además la vitamina D fortalece el sistema inmune, la puede encontrar en huevos y productos fortificados. Se recomienda el consumo de cereales integrales, los cuales contienen fibra que pueden ayudar a controlar el peso y el colesterol.

**¿Qué alimentos debe tener el desayuno de su hijo?** Aquí pedimos que mire el Plato del Bien Comer, para que combine alimentos de los tres grupos: **1. Frutas y verduras; 2. Cereales;** y **3. Leguminosas y alimentos de origen animal.** El día anterior planea con su hijo el desayuno. Empiece seleccionando alimentos que contengan proteínas como leche (un vaso de leche descremada) o bien algún derivado de leche como yogurt, queso fresco o requesón. La proteína también puede venir de un huevo, en el pollo o en los frijoles. Los cereales pueden ser una tortilla o un pan integral. El alimento que es la fuente de proteínas, acompáñelo de suficientes verduras como zanahoria, brócoli, espinacas o acelgas. No olvide ofrecer a su hijo la fruta al natural; los jugos son ricos, pero tienen tanta azúcar y tan poca fibra que ya no son tan saludables, razón por la que hay que moderarlos. En lo posible, realice el desayuno en familia, y no utilice la televisión o videojuegos mientras comen.



Adicionalmente, **hay que formar el hábito de llevar a la escuela un lunch.** El objetivo es que los niños en el recreo coman un poco de comida y bebida saludable (pero nada de comida “chatarra” como leches endulzadas, bebidas con sabor a fruta, galletas o pastelillos rellenos de crema azucarada, muchos menos preparados grasos y salados), de modo que cuando lleguen a casa tengan hambre y coman saludablemente a la hora de la comida.

El **lunch escolar** se refiere a los alimentos o preparaciones y bebidas consumidas por los niños en la escuela, **el refrigerio escolar NO debe reemplazar el desayuno**, ya que representa una fuente de energía adicional que permite a tus hijos prestar mayor atención y concentrarse en clase.

Un consejo práctico para preparar el lunch es hacer un sándwich que puede ser de huevo, queso, trozo de pollo, atún, frijoles; complementarlo con una fruta o verdura, por ejemplo: trozos de manzana, pepino, jícama, zanahoria o lechuga, y como bebida agua simple. El lunch también puede ser trozos de fruta con yogurt natural, agregando algunas nueces, almendras u otras semillas. El que los niños lleven lunch en lugar de darles dinero, evita que se consuman productos chatarra que contienen gran cantidad de harinas, grasas, sal y azúcar.



Si se acostumbra a los niños desde pequeños a levantarse con tiempo suficiente para tomar un buen desayuno, y los padres desayunan con ellos, se les transmiten buenos hábitos, y esto es positivo para la salud y el bienestar de toda la familia.

### Actividades sugeridas para todos:

1. Es importante que su hijo desayune diariamente antes de ir a la escuela. Seleccionen alimentos de fácil preparación para utilizar en el desayuno y en el lunch escolar.
2. Haga una lista de los alimentos que utilizará para preparar las comidas de la familia, siempre compre frutas y verduras, cereales integrales, leguminosas, lácteos, entre otros. Seleccione los alimentos de manera que se conserven en buenas condiciones durante la semana.
3. Envíe diariamente un lunch saludable para que su hijo lo consuma en la escuela. Invite a su hijo a colaborar en la preparación de su lunch.
4. Disminuya el dinero que le da a su hijo para la compra de alimentos en la escuela, ya que es mejor que consuman el lunch saludable que usted le envía.



### Referencias

1. James A Betts, et al. Is breakfast the most important meal of the day? *Proc Nutr Soc* 2016 Nov;75(4):464-474. <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/74DC8BF20CAF1D7D5E75CD46A35451F8/S0029665116000318a.pdf/is-breakfast-the-most-important-meal-of-the-day.pdf>
2. Katie Adolphus, et al., *The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Children and Adolescents: A Systematic Review*, *Advances in Nutrition*, 2016; Volume 7, Issue 3: 590S-612S, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4863264/pdf/an010256.pdf>
3. Maureen T. Timlin, Mark A. Pereira, Mary Story, Dianne Neumark-Sztainer; *Breakfast Eating and Weight Change in a 5-Year Prospective Analysis of Adolescents: Project EAT (Eating Among Teens)*. *Pediatrics* March 2008; 121 (3): e638–e645.

\* Gloria Martínez Andrade es nutrióloga, maestra y doctora en ciencias, trabajo en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias de la Salud, Área Académica de Nutrición.