



Title: Importance of breakfast in schoolchildren

Authors: CAMPOS-RAMOS, Cynthia Ivett, GUTIÉRREZ-HERNÁNDEZ, Rosalinda, LAZALDE-RAMOS, Blanca Patricia and REYES-ESTRADA, Claudia Araceli

Editorial label ECORFAN:

BECORFAN Control Number: 2021-02

BECORFAN Classification (2021): 271021-0001

Pages: 17

RNA: 03-2010-032610115700-14

ECORFAN-México, S.C.

143 – 50 Itzopan Street
 La Florida, Ecatepec Municipality
 Mexico State, 55120 Zipcode
 Phone: +52 1 55 6159 2296
 Skype: ecorfan-mexico.s.c.
 E-mail: contacto@ecorfan.org
 Facebook: ECORFAN-México S. C.

Twitter: @EcorfanC

www.ecorfan.org

Holdings

Mexico	Colombia	Guatemala
Bolivia	Cameroon	Democratic
Spain	El Salvador	Republic
Ecuador	Taiwan	of Congo
Peru	Paraguay	Nicaragua

Nutrición en diferentes Etapas de la vida

Dos etapas: 1º concepción-prescolar y 2º escolar-pubertad, requieren buen aporte de nutrientes para un desarrollo adecuado. (Villares & Segovia, 2015).



CLASIFICACIÓN DE EDADES PEDIÁTRICAS





Etapa escolar entre los 6 a 11 años, se presenta mayor crecimiento, el desarrollo del niño es más lento, adquieren más destrezas físicas, tienen mayor competencia intelectual y sus relaciones sociales se hacen más complejas.

Características biológicas

- Crecimiento: Se desacelera en contraste con las demás etapas de vida

- Peso: El escolar aumenta de peso aproximadamente 3 kilogramos cada año.

- Talla: El crecimiento lineal (en talla) se observa desacelerado en relación con el de la época de vida anterior, preescolar y lactante. Aprox 6 cm por año

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES



Un crecimiento físico y psíquico adecuado al grupo de edad y reducir y prevenir enfermedades específicas.

Las necesidades nutricionales deben ser satisfechas para asegurar el crecimiento lineal y desarrollo adecuado del preescolar de acuerdo a lo siguiente:


Dieta correcta

1. **Completa.-** Contenga todos los nutrimentos.
2. **Equilibrada.-** Nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre si
3. **Inocua.-** El consumo habitual no implique riesgos para la salud.
4. **Suficiente.-** Cubra las necesidades de todos los nutrimentos
5. **Variada.-** Incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas
6. **Adecuada.-** Acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos.



Hábitos alimentarios

Costumbre que se adquiere por la reproducción de un acto, en sus inicios voluntario, que después se torna en involuntario. Estos se señalan entre los factores que determinan la nutrición, el sueño y la higiene personal (Aliño et al., 2007).



En la primera infancia la alimentación está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia, escuela y colegio de la niña y del niño, ya que es donde conviven todos los días desarrollando su proceso de socialización y aprendizaje diario (Serafin, 2012).

Hábitos alimentarios

El niño tiene preferencias y clasifica los alimentos entre los que le gustan y no, se fija en aspecto, sabor y olor.

Puede regular la ingesta por día, come varias veces al día y tener un consumo calórico global normal y estable.



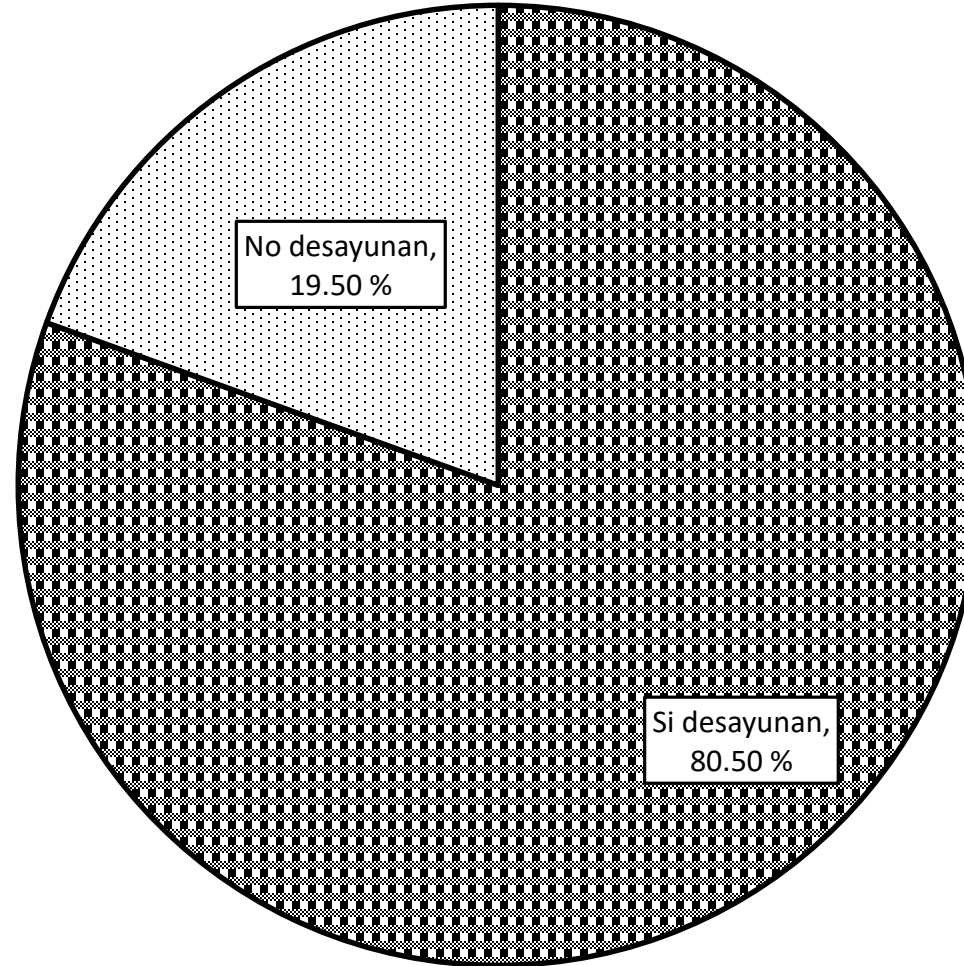
Estudio analítico, observacional y longitudinal

- Se aplicó encuesta tipo cuestionario sobre los hábitos alimentarios, al inicio del trabajo y después de haber recibido orientación nutricional por medio de charlas informativas, pasado cuatro meses.
- Población total: 437 niñas y niños en total, de primero a sexto de la primaria María Soledad Fernández de la Ciudad de Zacatecas. Rango de edad de 6 a 11 años.



Fuente: elaboración propia con permiso de los padres

Resultados: ¿Desayunas antes de salir de casa?



Fuente: Elaboración propia a partir de encuesta

Importancia de la ingesta del desayuno.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	393	89.9	89.9	89.9
No	44	10.1	10.1	100.0
Total	437	100.0	100.0	

¿Consideran que el desayuno es adecuado?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	365	85.8	85.8	85.8
No sé	62	14.2	14.2	100.0
Total	437	100.0	100.0	

Desayunos saludables

Para conocer más sobre los desayunos saludables, se hicieron preguntas en función de si consideraban:

- un cereal con leche puede ser un desayuno adecuado, mencionaban que **No con un 36.6%**, seguido de **no sé con un 32.3%** y finalmente con un **sí 31.1%**.
- desayuno sólo un pan con la leche y los niños y las niñas mencionaron que **Sí en un 41.5%** seguido de **36.0 % no saben y 22.8 % que No**.
- su opinión sobre desayunar saludablemente sólo una manzana, **42.6 % mencionaron que Sí, 27.7 % que No y 29.7 % que no sabe**.

Orientación Alimentaria-nutricional

- 1. Grupos de alimentos saludables y no saludables**
- 2. Alimentación correcta**
- 3. La importancia del desayuno**
- 4. Bebidas saludables en escolares**
- 5. Grupos de alimentos que componen un desayuno saludable**

¿Desayunas antes de salir de casa?.

	Antes		Después	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	352	80.5	363	83.1
No	85	19.5	74	16.9
Total	437	100.0	437	100.0

- un incremento del 2.6% con respecto a la respuesta previa que si

Importancia de la ingesta del desayuno

Se encontró un aumento del 7.6 en función de las respuestas obtenidas pasando de un 89.9% antes y después de 97.7%. También se presentó incremento en las respuestas del estudiantado al considerar un desayuno adecuado aumentando de un 85.8% a 94.7% lo cual se traduce en un incremento de un 8.9%.

¿Se considera un cereal y leche como desayuno adecuado?.

Resultó una variación de 38.7% en función de que No lo considera adecuado, esto se aprecia porque en la encuesta inicial se tenía un 33.6% y en la final del 75.3% y en cuanto a los alumnos que no sabían se redujo el porcentaje en un 90%.

¿Será un pan con leche adecuado o solo la ingesta de una manzana?

Las alumnas y alumnos que creen que desayunar un pan con leche es adecuado, pasando de 51.1% en la encuesta inicial a 5.9 % en la repuesta final. Comer solo una manzana es saludable se inició en la encuesta con un 51.7% y en la segunda encuesta el porcentaje se redujo a un 37.3%.

Conclusiones

A partir de la investigación e intervención, se logró aumentar el número de escolares que desayunan desde casa, antes de asistir a la escuela; los cambios más notorios fueron al considerar la importancia que tiene el desayuno para la salud en ellos y de adquirir este hábito. .

Lo más significativo fue que una vez que se demostraron los grupos de alimentos y las características de un desayuno para considerarse saludable, completo y adecuado para la edad, fueron capaces de identificar cuando un desayuno era incompleto..

Durante la etapa escolar, la población es muy receptiva a nueva información; y es crucial para la adquisición de nuevos hábitos de alimentación el trabajo en esta población para prevenir enfermedades como la desnutrición, enfermedades no transmisibles y otros padecimientos relacionados al estilo de vida.

Referencias

- Lizano-Vega, M., Madrigal, N., & Cerna-Solís, I. (2021). Seguridad alimentaria en tiempos de pandemia por COVID-19. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 7(3), 74-81.
- López Sobaler, A. M., Cuadrado Soto, E., Peral Suárez, Á., Aparicio, A., & Ortega, R. M. (2018). Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. *Nutrición Hospitalaria*, 35(SPE6), 3-6.
- López, L. M. G., & González-Martí, I. (2022). *Plan de calidad para el Deporte en edad escolar de Castilla-La Mancha* (Vol. 38). Ediciones de la Universidad de Castilla La Mancha.
- Martínez, R. B. (2019). *Aprende a desayunar*. Editorial AMAT.
- McIntosh, S. N. (2022). *Williams. Nutrición básica y dietoterapia*. Elsevier Health Sciences.
- Meler, D. M., & Burgos, E. B. (2022). *Los beneficios del ayuno: Hacia el bienestar físico y mental* (Vol. 5). Editorial AMAT.
- Moreno Aznar, L. A., Vidal Carou, M. D. C., López Sobaler, A. M., Varela Moreiras, G., & Moreno Villares, J. M. (2021). Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes en España. *Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 396-409.
- Ortiz, C. V., & Cabrera, G. (2022). La estadística y la probabilidad en los currículos de matemáticas de educación infantil y primaria de seis países representativos en el campo. *Educación matemática*, 34(2), 245-274.
- Zumba, N. B. C., Cordero, A. J. C., Molina, M. C. A., & Coronel, A. A. R. (2019). Factores determinantes del estado nutricional en la niñez en edad escolar. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 23(95), 25-32.



ECORFAN®

© ECORFAN-Mexico, S.C.

No part of this document covered by the Federal Copyright Law may be reproduced, transmitted or used in any form or medium, whether graphic, electronic or mechanical, including but not limited to the following: Citations in articles and comments Bibliographical, compilation of radio or electronic journalistic data. For the effects of articles 13, 162,163 fraction I, 164 fraction I, 168, 169,209 fraction III and other relative of the Federal Law of Copyright. Violations: Be forced to prosecute under Mexican copyright law. The use of general descriptive names, registered names, trademarks, in this publication do not imply, uniformly in the absence of a specific statement, that such names are exempt from the relevant protector in laws and regulations of Mexico and therefore free for General use of the international scientific community. BECORFAN is part of the media of ECORFAN-Mexico, S.C., E: 94-443.F: 008- (www.ecorfan.org/booklets)