

CAPACIDADES COGNITIVAS Y LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO EN CASA EN LA EDAD ESCOLAR

Autora: Alejandra Galdeano Rico

Coautora: Remedios Rico Ferrer y M^a Del Mar Martinez Lentisco

INTRODUCCIÓN

El periodo de ayuno nocturno modifica de manera importante la distribución de los sustratos energéticos. Al disminuir las reservas de glucógeno, se utilizan los lípidos como combustible aumentando el nivel sanguíneo de ácidos grasos libres. Los niveles de insulina y glucemia disminuyen junto con otros cambios metabólicos (p. ej. Neurotransmisores), favoreciéndose la movilización de la grasa adipocitaria merced al predominio neuroendocrino de la actividad simpática. En el niño se observa una caída de glucemia más rápida en relación con el adulto. La ausencia del desayuno hace que estos cambios homeostáticos se prolonguen durante la mañana y pueden reflejarse en una disminución de algunas capacidades cognoscitivas. La función cerebral puede ser más vulnerable a esta situación en los niños, cuyas facultades cognoscitivas están aún en proceso de maduración. Este trabajo, está enfocado a la identificación de la relación entre dos variables definidas: la atención-concentración y el desayuno en casa en la edad escolar.

MÉTODO

Estudio tipo comparativo-observacional, transversal. Muestra: 46 niños de 8-9 años de edad. Instrumentos: Test de atención D2. (variable dependiente). Encuesta alimenticia del Programa Perseo. (variable independiente).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

- 1.No realizar el desayuno antes de ir a la escuela se relaciona con peores niveles de atención y concentración en clase en niños/as de 8-9 años de edad.
- 2.No se ha podido detectar si mejor calidad de desayuno se relaciona directamente con mejores niveles de atención y concentración en clase en niños/as de 8-9 años de edad.
- 3.El 78,26% de los alumnos sometidos a estudio realizan un desayuno de insuficiente calidad antes de ir a la escuela.
- 4.Ningún alumno incluido en el estudio ha realizado un desayuno de buena calidad antes de ir al colegio.