



[#DiaNacionaldelDesayuno](#)

La importancia del desayuno en el rendimiento escolar

- Con motivo de la celebración del Día Nacional del Desayuno, la Fundación Española de la Nutrición (FEN) ha organizado un evento en el Colegio Público Estados Unidos de América. En el que distintos representantes de instituciones han tenido la oportunidad de intervenir sobre diversos aspectos del desayuno, haciendo hincapié en la relación entre este y el rendimiento escolar.
- En el acto central del DND 2024 se presentó el informe sobre la importancia del desayuno en el rendimiento escolar.

Madrid, 12 de febrero de 2024. Mañana se celebra el *Día Nacional del Desayuno (DND)*, una iniciativa promovida por la **Fundación Española de la Nutrición (FEN)**, y que lleva conmemorando este día, durante 7 años consecutivos. En el presente año, el acto ha sido celebrado en el Colegio Público Estados Unidos de América de Madrid, centro dotado en el año 2015 por el Ministerio de Educación con el distintivo de calidad "SELLO DE VIDA SALUDABLE", que implica un compromiso por educar en llevar una vida saludable a través de la alimentación y el ejercicio físico.

Durante el acto central, a través de un coloquio participativo, han tomado la palabra **Eva María Borrego Holgado**, directora general de Educación Infantil, Primaria y Especial de la Consejería de Educación, Ciencia y Universidades, **Purificación Gonzalez Camacho**, subdirectora general de promoción de los alimentos de España del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), **Elena Rodríguez García**, directora de la Real Academia de Gastronomía (RAG), **María Ángeles Cámara**, directora del Centro Educativo CEIP Estados Unidos de América y **Rosaura Leis Trabazo**, presidenta de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y catedrática de Pediatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de

Santiago de Compostela (USC), además de cuatro alumnos del centro en representación de las clases de 4º y 5º de primaria.

Los ponentes han podido intercambiar opiniones acerca de aspectos nutricionales, culturales, geográficos, cognitivos y emocionales del desayuno. Previamente han tenido la oportunidad de degustar un desayuno completo y saludable.

Este año el tema central del Día Nacional del Desayuno ha sido su importancia en el rendimiento escolar. La FEN igual que en años anteriores ha presentado un informe destacando sus principales beneficios en relación con la cognición y el rendimiento escolar. Consumir un desayuno equilibrado y variado de forma regular se relaciona con una mayor ingesta diaria de nutrientes, un mejor cumplimiento de las recomendaciones nutricionales y una mayor calidad de la dieta total, incorporar **lácteos, frutas y cereales integrales, además de un cuarto grupo que complemente al resto** nos proporcionará una mayor variedad y equilibrio nutricional. Pero además de hidratos de carbono complejos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales, cabe destacar la importancia que ejercen ciertos aminoácidos como el **triptófano** y la **tirosina**, presentes en los alimentos ricos en proteínas en la cognición y en el rendimiento escolar.

El **triptófano** presente en alimentos como las **semillas de calabaza, de sésamo, en la soja, en productos lácteos, carnes como pollo y pavo, pescados y huevos**, entre otros, favorece la síntesis de **serotonina** que es la denominada "hormona de la felicidad", relacionada con la **regulación del apetito**, y su **disminución** se asocia con **pérdida de memoria, depresión, angustia, falta de sueño y tristeza**; y de **melatonina**, relacionada con el **ritmo circadiano** y el **sueño**, clave para un descanso de calidad, que a su vez es fundamental para alcanzar un rendimiento óptimo a lo largo del día.

Asimismo, la **tirosina** desempeña un papel importante en la producción de neurotransmisores, proteínas y hormonas. Está presente en **carnes, pescados, productos lácteos, huevos, legumbres, frutos secos y granos enteros**. Puede ser sintetizada a partir de otro aminoácido, la fenilalanina, o ingerida a través de la dieta. Entre los neurotransmisores más importantes que produce encontramos la **dopamina** (que utiliza el hierro como cofactor), **la norepinefrina y epinefrina**, que también son relevantes en la regulación del estado de ánimo, la atención, la memoria, el sueño, la respuesta al estrés, las sensaciones de motivación, excitación y recompensa, así como una mejoría en el rendimiento.

El informe también ha recopilado los datos más recientes sobre los beneficios del desayuno en el rendimiento cognitivo y académico de los escolares y varios estudios han mostrado distintas evidencias. Los hallazgos sugieren que el consumo del desayuno tiene un efecto positivo a corto plazo en la cognición, la memoria, la atención y la función ejecutiva. Además, se ha observado que el rendimiento académico incrementa a la par que la frecuencia de desayuno,

y saltarse el desayuno se asocia con un menor rendimiento cognitivo y emocional. Por tanto, hay consenso al concluir que desayunar es más beneficioso para la función cognitiva que no hacerlo.

Las encuestas analizadas muestran que el 85% de los niños y niñas desayunan a diario, y el 50% emplean más de 10 minutos en desayunar. Sin embargo, solo el 25% hace un desayuno completo y saludable (incluyendo cuatro grupos de alimentos). Casi un 85 % de los niños y niñas consume lácteos de forma habitual en el desayuno, pero un 56% no incluye fruta. A su vez, el 80% de los encuestados realizan el desayuno sin ningún tipo de distracción. Estos resultados ponen en evidencia la necesidad de continuar estableciendo estrategias de promoción de un desayuno saludable, tanto en regularidad, como en composición, tiempo dedicado al mismo y forma de consumo. Esto repercutirá en la salud integral de los escolares, en su calidad de vida, en el rendimiento escolar y en su salud en la edad adulta.

Más información

Link a la web y al informe del DND 2024: <https://www.fen.org.es/proyecto/dnd/dia-nacional-del-desayuno-2024>

Sobre la Fundación Española de la Nutrición

La [Fundación Española de Nutrición \(FEN\)](https://www.fen.org.es), en sus más de 35 años de existencia, tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional. La FEN ha sido la principal promotora de la creación de la Fundación Europea de la Nutrición (European Nutrition Foundation, ENF).

Para más información:

Oficina de prensa de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)

www.fen.org.es

prensa@fen.org.es

Tel. 91 447 07 59