



Los Beneficios del Desayuno: Académicos y de Salud

A menudo se dice del desayuno que es la comida más importante del día. Las investigaciones muestran que los estudiantes se benefician de tomar el desayuno en dos formas principales. En primer lugar, **la salud y dieta de los estudiantes en general se ve afectada positivamente** por el consumo del desayuno, sobre todo las comidas proveídas a través del Programa de Desayunos Escolares ¹. En segundo lugar, hay evidencia significativa **de efectos académicos positivos debido al consumo del desayuno**. Escuelas experimentan mejoras en los puntajes de pruebas estandarizadas y mejoras en la asistencia a la escuela, además de otros resultados que crean ambientes positivos de aprendizaje. Proveer el desayuno escolar a todos los estudiantes ayuda a asegurar que están bien alimentados y listos para aprender.

BENEFICIOS DE LAS OPORTUNIDADES DEL DESAYUNO EN LAUSD

Éxito Académico

- ◆ Los estudios también han demostrado los resultados de comer el desayuno en los puntajes más altos. ²
- ◆ Los estudiantes que desayunan ganan, en promedio, una calificación más alta en matemáticas que aquellos que no, de acuerdo con la revista *Pediatrics*.
- ◆ Los niños que participan en el programa de desayunos escolares llegan tarde o están ausentes de la escuela con menos frecuencia. ³
- ◆ La comprobación del valor potencial de un Programa de Desayunos Escolares "universal y gratuito" a las seis escuelas pilotos, los investigadores encontraron una mejor concentración y los patrones de agilidad entre los niños que fueron alimentados.
- ◆ Una revisión de la literatura existente de USDA señaló que los estudios encuentran un mejor rendimiento académico en una variedad de medidas por parte de los niños que reciben desayunos escolares, en comparación con aquellos que no lo hacen.

Beneficios nutricionales

- ◆ Después de la implementación del desayuno escolar universal, las enfermeras escolares reportan una disminución en quejas de los estudiantes por Dolores de estómago y de cabeza.
- ◆ En una muestra nacional representativa de los niños en los grados 1 a 12, la participación en el Programa de Desayunos Escolares se asoció significativamente con un peso corporal saludable y un menor IMC.
- ◆ Los niños que comen desayuno escolar son más propensos a cumplir con los permisos dietéticos recomendados (RDA) de vitamina A, vitamina D, calcio, magnesio, tiamina, riboflavina y zinc en comparación con los estudiantes que desayunan en casa.
- ◆ En comparación con aquellos que no comen desayuno, los niños y adolescentes que desayunan tienden a elegir alimentos más saludables durante todo el día.
- ◆ Los estudiantes en escuelas con programas universales de desayuno escolar son menos probables que no desayunen, debido a las preocupaciones de la imagen corporal o el estigma de comer en la cafetería.



¹ Child Nutrition Foundation/National Dairy Council*

² www.schoolnutrition.org

³ "School Breakfast Scorecard 2006"; Food Research and Action Center; www.frac.org