

EL DESAYUNO EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

BANET¹, E.; LÓPEZ², C. y LLAMAS², M. J.

¹ Departamento de Didáctica de las Ciencias Experimentales. Universidad de Murcia. ebahe@um.es

² Colegio Salzillo. Molina de Segura (Murcia).

Palabras clave: Educación primaria; Desayuno saludable; Enseñanza; Aprendizaje de actitudes.

OBJETIVOS

Esta investigación forma parte de un proyecto más amplio que pretende analizar qué aprenden y qué pueden aprender los niños y niñas sobre los alimentos y la alimentación, durante la Educación Primaria. En relación con estos contenidos, desarrollar pautas de alimentación equilibradas debe constituir una de las prioridades educativas para los profesores.

En este artículo presentamos los primeros resultados sobre el desayuno de los escolares (término que con el que nos referimos a su alimentación durante la mañana, antes de la hora de comer), cuyos objetivos han sido los siguientes:

- Examinar, desde el punto de vista científico, las características de un desayuno equilibrado para los niños y niñas de estas edades.
- Identificar sus hábitos, conocimientos y valoraciones en relación con esta primera comida del día.
- Proponer iniciativas educativas que orienten la actividad docente, cuando pretendemos que los estudiantes desarrollen hábitos saludables.

MARCO TEÓRICO

Como iremos describiendo, este estudio encuentra sus fundamentos teóricos en las siguientes perspectivas:

1. *Científica*: conocimientos sobre la alimentación en la edad infantil.
2. *Psicológica*: circunstancias educativas que favorecen el aprendizaje de actitudes y valores.
3. *Pedagógicas y didácticas*: orientaciones para promover el cambio actitudinal en primaria.

UN DESAYUNO EQUILIBRADO PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMARIA

Desde una perspectiva científica, una alimentación equilibrada requiere considerar, tanto la frecuencia en el consumo de alimentos de los distintos grupos, como su distribución a lo largo del día. En este sentido, el desayuno constituye una de las comidas más importantes del día (Serra y Aranceta, 2000; Aranceta y col., 2001), entre otras razones, porque cuando es saludable:

- Garantiza una distribución armónica de los nutrientes a lo largo del día.
- Evita algunos hábitos poco saludables de la población infantil (bajo consumo de leche o de fruta).
- Contribuye a prevenir la obesidad infantil.
- Mejora las capacidades de aprendizaje.

Sin embargo, si el desayuno es escaso, los escolares tendrán mayor disposición para:

- Consumir, durante la mañana, bollería industrial y golosinas, o bebidas refrescantes.
- Realizar una comida abundante (alimentos ricos en grasas y proteínas de origen animal), en lugar de alternativas más ligeras (ensalada, legumbres, un poco de carne o pescado, y fruta).

b) Un *desayuno saludable* para estas edades debe situarse en torno a las 500 calorías -un 20-25% de sus necesidades energéticas diarias (Vázquez y col., 1998)- e incluir alimentos plásticos, energéticos y reguladores:

- En casa: un vaso de leche entera o semidesnatada con azúcar o cacao (o una cantidad similar de yogur natural); cereales de desayuno (o alguna tostada, bollería casera...); y fruta o zumo.
- En el recreo: un bocadillo mediano de queso fresco, jamón...

Conocer cómo desayunan los escolares servirá de punto de partida para desarrollar en las aulas actuaciones orientadas a promover hábitos más saludables.

CARACTERÍSTICAS DE LA INVESTIGACIÓN

En este estudio colaboran dos profesoras de primaria, condición necesaria para llevar a cabo estas iniciativas educativas en las aulas.

1. *Población objeto de estudio.* Iniciar esta investigación en tercero de primaria (Tabla I), permitirá realizar el seguimiento de posibles cambios de hábitos durante cursos posteriores. También que estos estudiantes –no sin algunas dificultades- puedan participar en las tareas que requería este estudio.

TABLA I
Población escolar

Curso	Grupo 1	Grupo 2	Total
Tercero	21	21	42

Aunque la muestra no permite dotar a los resultados de validez general, las conclusiones de este estudio pueden orientar las estrategias del profesorado, cuando pretende modificar los hábitos de los escolares hacia otros más saludables.

2. *Ámbitos de exploración e instrumentos de recogida de información.* Como consecuencia de ensayos previos con poblaciones diferentes, se elaboraron instrumentos para obtener información sobre:

a) *Los hábitos de desayuno de los escolares y algunas circunstancias que podrían explicarlos.* Durante una semana, al llegar a clase y bajo la supervisión de la profesora, los estudiantes anotaban en una tabla sencilla los alimentos que habían tomado en casa y los que traen al recreo.

b) *Los conocimientos de los escolares sobre las características de un desayuno saludable.*

c) *Las valoraciones que realizan sobre su desayuno y, en su caso, la disposición a introducir cambios en el mismo.*

Puesto que las capacidades de atención y de comprensión a estas edades son limitadas, es necesario resal-

tar la importancia de las instrucciones que se proporcionen a los escolares y del seguimiento “in situ” de sus respuestas. La información obtenida se ha sometido a los análisis estadísticos habituales.

HÁBITOS DE LOS ESCOLARES EN RELACIÓN CON EL DESAYUNO

1. *¿Qué desayunan los escolares de nuestra muestra?* Ante la diversidad de posibilidades, hemos analizado esta cuestión tomando como referencia cuatro grupos de alimentos: plásticos (productos lácteos), energéticos (cereales, tostadas..., generalmente en casa; un bocadillo, en el recreo), reguladores (fruta o zumo) y otros (bollería industrial, golosinas...), examinando sus respuestas desde distintas perspectivas: los modelos de desayuno predominantes; las diferencias con desayunos saludables; el consumo semanal y diario de los distintos grupos de alimentos, en casa y en el recreo. Por razones de extensión, sólo presentamos algunos de los resultados más relevantes:

Aunque se ha señalado que algunos estudiantes van a la escuela sin desayunar (Pérez y col, 2000), nuestros resultados muestran que esta circunstancia podría no ser tan frecuente como hace unos años (Tabla II), ya que el consumo de leche es prácticamente diario, acompañada de algún alimento energético (galletas o tostadas, más que cereales).

TABLA II
Modelos de desayuno escolar (en %)

	Grupo 1	Grupo 2	Total	Descripción de categorías
Categoría A	9.52	4.76	7.14	<i>Todos o casi todos los días</i> realizan un desayuno equilibrado
Categoría B	23.81	23.81	23.81	<i>Con alguna frecuencia...</i> - falta fruta o zumo. - el consumo de alimentos energéticos es inferior al aconsejable
Categoría C	57.14	47.62	52.38	<i>Generalmente...</i> - no incluyen zumo o fruta. - el consumo de alimentos energéticos es menor que el aconsejable
Categoría D	9.52	19.05	14.29	Suelen consumir en casa sólo leche; algunos días llevan al colegio un bocadillo
Categoría E	0.00	0.00	0.00	<i>Algunos días</i> no desayunan o no lo hacen nunca
No contestan	0.00	4.76	2.38	

Asignando cuatro puntos a la composición de un desayuno saludable -alimentos plásticos (1), reguladores (1) y energéticos (2, en casa y en el recreo)- los valores medios se sitúan en 2.59; no existiendo diferencias significativas entre ambos grupos. Las carencias más preocupantes de la alimentación durante la mañana se produce en el grupo de los reguladores (tres de cada cuatro no incluyen fruta o zumo), y en un déficit calórico, a veces muy importante.

En nuestro caso, no parece que el consumo de bollería industrial, golosinas..., constituya un hecho generalizado entre estos escolares.

2. El análisis de *otras circunstancias que podrían explicar las características del desayuno* en casa de los escolares (Tabla III) muestra que la mayoría lo realizan sentados, con la familia. Ello, sin embargo, no contribuye, en muchos casos, a que sea equilibrado; según sus respuestas, más por las prisas que por falta de apetito.

TABLA III
Otras circunstancias relacionadas con el desayuno en casa (en %)

	Sentados	Familia	Despacio	Poco apetito
Grupo 1	81.0	76.2	38.1	15.8
Grupo 2	100	61.9	52.4	19.0
Total	90.5	69.0	45.2	17.5

También existe cierto desconocimiento, por parte de algunas familias, sobre el desayuno adecuado para estas edades.

Ambas circunstancias dan idea de las dificultades para intentar modificar estos hábitos, y destacan la importancia de implicar a las familias en iniciativas de cambio.

CONOCIMIENTOS DE LOS ESCOLARES SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS DE UN DESAYUNO SALUDABLE

Aunque el desarrollo de pautas de alimentación equilibradas se debe fomentar desde la Educación Infantil, en primaria los estudiantes deberían conocer la composición de un desayuno saludable y valorar, a un nivel elemental, su importancia para la salud.

Intentar conocer lo que piensan los niños y niñas tan pequeños sobre este aspecto plantea problemas relacionados con la interpretación que hacen de nuestras preguntas. No obstante, decidimos conocer si eran capaces de identificar, a un nivel elemental, la composición de un desayuno saludable.

Para ello, y después de algunos ensayos, optamos por presentarles dibujos en los que podían identificar, fácilmente, alimentos habituales en el desayuno (leche, yogur, tostadas, zumo, frutas, bocadillo...), junto con otros que no lo son (verduras, pescado), para que señalaran los que consideran más adecuados para tomar en casa y en el recreo.

A pesar de las instrucciones de la profesora, las respuestas de muchos escolares ponían de manifiesto que no habían comprendido la pregunta, por lo que conversamos con ellos, para intentar precisar sus respuestas.

Los resultados (Tabla IV) muestran que un buen número de estudiantes de tercer curso de primaria se han formado una idea adecuada sobre los alimentos que deben tomar por la mañana (en casa y en recreo) para estar bien alimentados (categoría A). No obstante, un número similar (categoría B) no incluyen zumo o fruta (Tabla IV). Estadísticamente, no existen diferencias significativas entre grupos.

TABLA IV
Composición de un desayuno saludable (en %)

	Categoría A	Categoría B
Grupo 1	42.1	52.6
Grupo 2	52.4	33.3
Total	47.5	42.5

A pesar de la importancia de los cereales en el desayuno (proporcionan hidratos de carbono y se enriquecen con vitaminas y minerales), estos alimentos son poco consumidos por nuestros escolares y son señalados con menor frecuencia que otros (tostadas, galletas...). Introducir esta clase de productos, que les suelen gustar, puede ser una buena iniciativa para fomentar desayunos más equilibrados.

VALORACIONES SOBRE SU DESAYUNO Y PREDISPOSICIÓN A INTRODUCIR CAMBIOS

Aunque la mayoría de los escolares consideran su desayuno saludable (tabla V), en realidad no es así. Sin embargo, ello no supone una incoherencia generalizada en sus respuestas, ya que, como hemos señalado, un buen número de ellos no considera que la fruta sea un alimento necesario en esta primera comida del día.

Es decir, los resultados ponen de manifiesto que, aproximadamente, uno de cada tres estudiantes de estas edades mantiene un aceptable nivel de coherencia entre sus conocimientos sobre la composición de un desayuno saludable y la valoración que realizan sobre sus hábitos.

TABLA V
Valoraciones sobre el desayuno personal y disposición al cambio (en %)

	Consideran saludable	Es saludable	Coherencia	¿Te gustaría desayunar mejor?		
				Sí	Me da igual	No
Curso 1	71.4	9.5	52.3	33.3	19.0	38.1
Curso 2	76.2	5.0	14.3	23.8	28.6	47.6
Total	73.8	7.3	33.3	28.6	23.8	42.9

Por último, cuando se les pregunta por su disponibilidad al cambio, un gran número de ellos se muestran satisfechos con su desayuno (“dicen que les gusta”); por tanto, en principio, no muestran actitudes demasiado favorables a introducir modificaciones.

Como conclusión general de los resultados presentados, podríamos señalar la necesidad de que durante la educación primaria prestemos mayor atención a mejorar los hábitos de alimentación y del desayuno, en particular. En este sentido se orienta nuestro proyecto de investigación, cuyos fundamentos psicológicos, pedagógicos y didácticos encuentran sus referencias en lo que se dice, desde perspectivas constructivistas, en relación con el aprendizaje de actitudes.

INICIATIVAS EDUCATIVAS ORIENTADAS A MEJORAR EL DESAYUNO DE LOS ESCOLARES

Finalizaremos este estudio señalando, de manera muy resumida, algunas referencias de la intervención que, considerando los resultados anteriores, estamos llevando a cabo en tercer curso de primaria:

1. Colaboración escuela-familia. Si desde estos ámbitos no fomentamos hábitos saludables desde las edades más tempranas, se desarrollarán otros (influenciados por costumbres en casa, preferencias personales, medios de comunicación...), que no siempre se orientan en la dirección adecuada y cuya modificación no resultará una tarea educativa sencilla. Aunque no siempre es posible llegar a todas las familias, nuestras actuaciones para implicarlas en esta iniciativa son las siguientes:

- En la primera reunión de padres se les proporciona, por escrito, información sencilla sobre las características del desayuno equilibrado y se solicita su colaboración.
- A lo largo del curso escolar, se establecen nuevos contactos para: confirmar la información aportada por sus hijos; identificar, en su caso, los cambios necesarios en sus desayunos; y proponer iniciativas para promoverlos de manera progresiva, contemplando las preferencias de los escolares.
- Al finalizar, se realiza un informe para evaluar los resultados.

2. *Circunstancias educativas que pueden favorecer el cambio de hábitos.* Desde una perspectiva psicológica habría que tener en cuenta:

- La influencia que los hábitos de padres, profesores, compañeros... tiene en los comportamientos de los escolares (imitación); circunstancia que añade otra dimensión importante a la colaboración familiar.
- La utilidad del conflicto “actitudinal”, como estrategia educativa para que los escolares comparen sus hábitos con aquellos que caracterizan un desayuno saludable.
- La importancia de que los hábitos de los estudiantes desempeñen un papel activo en los procesos de aprendizaje.

3. *Planificación y desarrollo de la enseñanza.* Las consideraciones anteriores han orientado las iniciativas pedagógicas y didácticas de nuestra intervención educativa, algunas de cuyas referencias son las siguientes:

- Selección de unos pocos y concretos *objetivos de aprendizaje*, aunque de suficiente interés formativo. Entre otros:
 - Conocer la composición de un desayuno saludable.
 - Promover el desarrollo de desayunos pausados, que incluya fruta o zumo y que incremente la aportación energética durante la mañana.
- *Desarrolla la enseñanza* incluyendo actividades orientadas a:
 - Explicitar en el aula los hábitos de los escolares.
 - Analizar (mediante juegos) las características y ventajas de un desayuno saludable.
 - Cuestionar la composición de su desayuno, identificando sus carencias.
 - Elaborar modelos de desayuno variados (para evitar la monotonía), que gusten a los estudiantes y que fomenten el consumo de frutas y cereales.
 - Conocer la composición de productos de bollería industrial, golosinas (lectura de etiquetas) y valorar, a nivel elemental, sus efectos en el organismo.
 - Diseñar y llevar a cabo en el colegio campañas sobre el desayuno saludable.
 - Realizar, mediante, instrumentos de observación y de análisis sencillos, el seguimiento y la valoración de las distintas tareas educativas desarrolladas en el aula.

Por último, nos parece importante informar a los estudiantes sobre los objetivos que pretendemos que aprendan, resaltando la importancia que concedemos al desarrollo de hábitos saludables.

BIBLIOGRAFÍA

- ARANCETA, J., SERRA, L., RIBAS, L. y PÉREZ, C. (2001). El desayuno en la población infantil y juvenil española, en Serra, L. y Aranceta, J. (dirs). *Desayuno y equilibrio alimentario. Estudio en Kid*, pp. 45-73. Masson: Barcelona.
- PÉREZ, C., RIBAS, L., SERRA, LI. y ARANCETA, J. (2000). Recomendaciones para un desayuno saludable, en Serra, LI. y Aranceta, J. (dirs.). *Desayuno y estudio alimentario. Estudio en Kid*, pp. 91-98. Masson: Barcelona
- SERRA, LI. y ARANCETA, J. (2000). *Obesidad infantil y juvenil*. Masson: Barcelona.
- VÁZQUEZ, C., COS, A.I. de y LÓPEZ NOMDEDEU, C. (1998). *Alimentación y Nutrición*. Díaz de Santos: Madrid.