LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

La alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas del comensal de acuerdo a su edad, promueve en el niño y en el adolescente el crecimiento y desarrollo adecuados, y en los adultos y ancianos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades que se presentan por deficiencia o por exceso de nutrimentos. La alimentación correcta permite a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social.

La nutrición y las proteínas en el desayuno son decisivas en la capacidad mental, en el rendimiento intelectual y en las calificaciones escolares.

El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano e involucra el hecho de tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar información, analizarla y almacenarla en los circuitos neuronales, y luego poder evocar esta información, cuando la queremos recordar.

Tipos de Desayuno

*** El inexistente:** Muchas personas salen de sus casas en la mañana sin comer. En estas horas, el cerebro no puede utilizar el combustible de los alimentos consumidos el día anterior y si, a continuación del ayuno nocturno, el niño no desayuna, los niveles de azúcar sanguíneo sufrirán un continuo descenso. Cuando estos niveles se hagan casi letales para el cerebro, entonces este pondrá en marcha un sistema de emergencia para poder vivir sin comer: es la llamada "Reacción de alarma". Si bien es cierto que permanecemos vivos, también es obvio que cuando el cerebro pasa toda la mañana haciendo maniobras de salvamento para no morir, no puede rendir intelectualmente, ni prestar una adecuada atención a la clase de matemáticas y menos resolver problemas. Se afecta la memoria y la capacidad de alerta. La falta de concentración que presentan los niños que asisten al colegio sin desayuno, les dificulta el aprendizaje y se les hace difícil seguir mentalmente la clase que dicta el profesor. En consecuencia se distraen en clase, bostezan, se aburren y no aprenden casi nada, bajando sus calificaciones, por falta de un desayuno adecuado.

* Puro azúcar, desayuno equivocado:

Paradójicamente un desayuno lleno de azúcares o harinas, en vez de mantener estables los niveles de glucosa ocasiona una baja de azúcar. Después de un desayuno lleno de azúcares como pan, galletas, mermelada, jugo de naranja, refrescos, avena, café o té con azúcar, dulces, etc., se producirá una violenta elevación del azúcar sanguíneo, que estimula la producción de insulina y producirá una abrupta baja de azúcar, unas dos horas después de haber terminado de desayunar. Evidentemente este tipo de desayuno debe evitarse pues, la baja de azúcar que promueve es aún mayor, que cuando no desayunamos nada. El rendimiento escolar se ve deteriorado en forma significativa. Los altibajos de glucosa que produce un desayuno deficiente, ponen en desventaja al cerebro que se ve obligado durante las mañanas a poner en marcha los sistemas de emergencia que destruirán los músculos para convertirlos en glucosa. Entonces 80% del cerebro se dedica a poner en marcha estos sistemas de supervivencia y sólo 20% se dedica a poner atención, concentrarse, resolver problemas y memorizar. Esto acarrea una fatiga o agotamiento mental durante cada mañana y por supuesto aunque el niño no pierde la inteligencia, sí está por debajo de su propia capacidad.

* El desayuno con proteínas:

En las horas matutinas se encuentran elevadas las hormonas que convierten proteínas en energía, por ello un desayuno rico en proteínas, permite que el cerebro las convierta en glucosa nueva cada vez que el azúcar sanguíneo muestre un pequeño desnivel. Las proteínas de alta categoría pescado, pollo, leche, queso, etc.–, cuando se consumen en la mañana, se van convirtiendo en azúcar y proporcionan estabilidad de los niveles de glucosa sanguínea a lo largo del día: éstos son primordiales para el funcionamiento cerebral, sobre todo en las áreas del aprendizaje y de la memoria. Esto permite un excelente rendimiento escolar, evitando, además, la fatiga mental. Agregando al menos 40 gramos de proteínas al desayuno, la glucosa sanguínea se mantendrá estable por unas catorce horas, el cerebro no tendrá que ocuparse más por activar los sistemas de supervivencia y podrá dedicarse por entero a sus labores intelectuales. En esas condiciones el niño no se vuelve más inteligente, pero si está en el máximo de su capacidad mental e intelectual. De esta manera mamá y papá pueden esperar las más altas calificaciones escolares.

http://www.newton.edu.pe/student/patsias/PROYECTO%202005%201.htm