

Hermosillo, Sonora, 22 Junio 2013.- El desayuno es la comida más importante de la jornada, sobre todo para los niños en etapa escolar y hay evidencia de que los niños que omiten ingerir alimentos durante la mañana tienen más problemas con sobrepeso u obesidad y bajo rendimiento escolar, comentó Erika Ibarra, Subdirectora de Obesidad y Conducta Alimentaria de la dependencia.

“Esto porque al levantarse el organismo tiene entre ocho y doce horas sin recibir alimento y si ese tiempo se prolonga, el cuerpo va a reservar energía en forma de grasas porque no sabe hasta cuándo volverá tomar comida.”, aseguró.

Además, al omitir el desayuno también se tiende a hacer comidas más abundantes durante la tarde, por lo que no hay una distribución de calorías adecuada a lo largo del día.

Otra de las razones importantes para no salir de la casa en ayunas es que los niños en etapa escolar tienden a bajar su rendimiento sino ingieren alimentos por la mañana.

“El hecho de que llevemos tantas horas en ayuno va a promover que las cifras de glucosa descendan. Si un niño comienza con disminución de glucosa va a tener un rendimiento escolar menor, no va a prestar atención, se va a sentir mal”, comentó la especialista de la Secretaría de Salud.

Es por ello la importancia de comenzar el día con un buen desayuno que incluya carbohidratos, proteínas y grasas, además, la comida por la tarde y la cena deben de ser menos abundantes.