
ESTUDIO *Kellogg's*

DESAYUNO Y APRENDIZAJE (en niños de 6 a 12 años)

Septiembre de 2014

ESTUDIO *Kellogg's*:

Niños al colegio sin desayunar lo suficiente: una realidad con la que se encuentra un 40% de los profesores españoles

Índice:

Introducción

1. Niños que asisten al colegio sin desayunar lo suficiente: una realidad con la que se encuentran casi la mitad de los profesores españoles (40%) a causa de la situación financiera y la falta de hábito.
2. Menor rendimiento escolar, falta de concentración y peores resultados académicos son las consecuencias directas de un desayuno incompleto.
3. Más de la mitad de los profesores españoles reconoce haber recomendado bancos de alimentos y comedores sociales a familias sin recursos.
4. Un desayuno completo para ayudar al desarrollo de un niño es recomendable que incluya lácteos, cereales y fruta. Además es fundamental crear el hábito de desayunar desde pequeños.





Introducción

La alimentación constituye el factor más determinante en el crecimiento y el desarrollo durante la infancia y la adolescencia. Concretamente **el desayuno** es la primera comida y una de las más importantes, ya que proporciona alrededor del **25% de la energía y nutrientes necesarios durante el día**. Un desayuno completo para ayudar al correcto desarrollo de los niños es recomendable que incluya lácteos, cereales y fruta.

Desayunar bien es comenzar bien, algo con lo que está de acuerdo el 90% de los profesores encuestados en el **Estudio Kellogg's "Desayuno y aprendizaje en niños de 6 a 12 años"**. Realizado en julio de 2014 por la empresa de investigación de mercados Opinion Matters, recoge las opiniones de 2.500 profesores europeos de primaria y secundaria en los países de Irlanda, Bélgica, Alemania, Italia y España*.

Para los expertos, el desayuno en esta etapa de la vida tiene repercusiones sobre el estado general de salud, y también sobre el rendimiento escolar. Además, los hábitos alimentarios y los estilos de vida que se adquieren en estos primeros años perduran a lo largo de toda la existencia.

Y es que el **96% de los profesores españoles** asegura ver cada semana al menos un niño que no ha desayunado nada. Las principales causas se deben **a la situación financiera y a la falta de hábito**.





¿Cuáles son las consecuencias de ir al colegio sin desayunar?

¿Cómo afecta a sus compañeros y al desarrollo normal de las clases?

¿Cuánto tiempo perdido de educación en las aulas?

¿Qué problemas a largo plazo conlleva el ayuno en la infancia?

¿Qué papel están jugando los bancos de alimentos y otras ayudas sociales en la alimentación de los niños españoles?

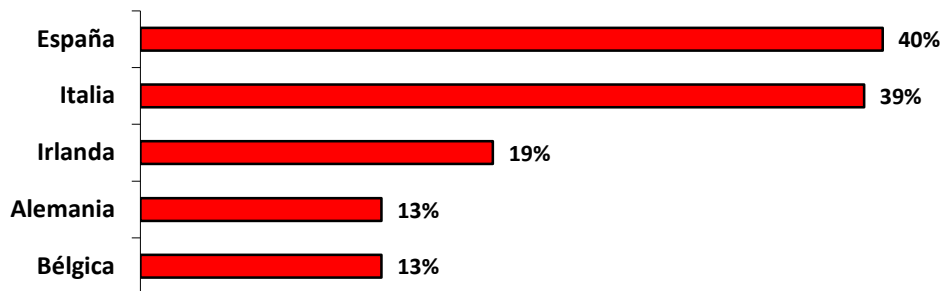
¿En qué consiste un desayuno completo para un niño?

1. Niños que asisten al colegio sin desayunar lo suficiente: una realidad con la que se encuentran casi la mitad de los profesores españoles.

Un 40% de profesores españoles asegura que se encuentra a diario con niños que no han desayunando lo suficiente como para rendir a un nivel óptimo, dato que se eleva al 51% en la comunidad autónoma de Andalucía.



Porcentaje de los profesores que se encuentran cada día con niños que no han desayunado lo suficiente



Si comparamos los resultados con el resto de Europa, **España se posiciona en primer lugar como el país europeo con el mayor número de profesores que afirma encontrarse con niños que acuden cada día a clase sin desayunar lo suficiente (40%)**, seguido de Italia (39%), Irlanda (19%), Alemania (13%) y Bélgica (13%).

Para más de un tercio (38%) de los profesores encuestados, el número de niños que acude a las aulas con hambre en nuestro país se ha incrementado con respecto al año anterior, dato que preocupa especialmente en el País Vasco, con casi la mitad de los profesores (45%) que así lo asegura. Además, para el 80% de los encuestados, la situación financiera de las familias es la principal causa.

Por ello, un 28% de los maestros en España reconoce llevar comida al colegio para alumnos que saben que acuden regularmente sin desayunar, dato que se eleva al 31% en Madrid y al 33% en Andalucía.



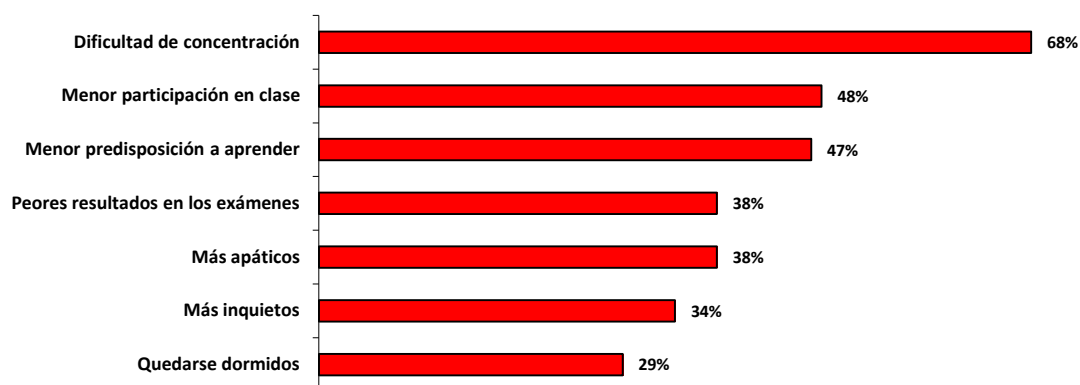
2. Menor rendimiento escolar, falta de concentración y peores resultados en las aulas son las consecuencias directas del problema.

Según los datos extraídos del estudio, los alumnos que no desayunan pierden una media de 1 hora y 8 minutos de aprendizaje al día, lo que equivale a 8 semanas lectivas al año. Y además, un **52% de los profesores encuestados afirma que un niño con hambre molesta a otros niños de la clase.**

Según **Francisco Rodríguez Santos**, profesor del Departamento de Psicología Básica de la Universidad Autónoma de Madrid, los efectos de un desayuno inadecuado o nulo se manifiestan en dos ámbitos: **la cognición y el comportamiento.**

"En cuanto a la cognición, a los niños que no desayunan les cuesta más concentrarse en las tareas escolares, tienen más dificultades de memoria, cometen más errores y en general resuelven los problemas de forma más lenta. En lo que se refiere al comportamiento, además de sensación de apatía y cansancio, se muestran más inquietos y tienen más problemas para afrontar situaciones de estrés, lo que puede dar lugar a conflictos en el contexto escolar".

Efectos negativos de acudir al colegio sin desayunar, según los profesores españoles:



Un 32% de los maestros encuestados afirma que deben dedicar más tiempo del normal a alumnos que no han desayunado para la preparación de sus exámenes.



Para un **68% de los profesores encuestados**, los alumnos que acuden al colegio sin haber desayunado adecuadamente sobre todo tienen **dificultad para concentrarse**, el 48% acusa una **menor participación** en clase, el 47% una **menor predisposición a aprender** y el 38% atribuye **peores resultados en los exámenes** y alumnos más **apáticos**.

3. Bancos de alimentos y comedores sociales son recomendados a familias sin recursos por más de la mitad de los profesores españoles.

Los programas de desayunos escolares pueden constituir una herramienta muy útil, especialmente para familias con escasos recursos. **El 57% de los profesores encuestados reconoce haber dado referencias de bancos de alimentos y comedores sociales** a familias necesitadas, dato que se eleva al 73% en los maestros andaluces.

Un 38% de los maestros afirma que cada vez son más las familias que acuden a estos centros, de hecho, la mitad declara que varias familias de sus alumnos pasarían hambre si estas ayudas no existieran.

La falta de desayuno supone en los niños españoles un consumo insuficiente de carbohidratos complejos y de algunos micronutrientes, como es el caso de la **vitamina D**. Además, diversos estudios han demostrado que **es más frecuente la obesidad entre aquellos niños que se saltan** de forma habitual o frecuentemente **el desayuno**.

El profesor **Francisco Rodríguez Santos** mostró, en un simposio presentado en el pasado Congreso Anual de Pediatría (junio 2014), los resultados de una intervención que consistió en proporcionar un desayuno saludable en el colegio a lo largo de todo el curso escolar en tres centros educativos de ambientes desfavorecidos. Además de que los alumnos obtuvieron un **mejor rendimiento en Lengua y en Matemáticas**, la percepción de profesores y padres incluyó una mejora en aspectos emocionales y en los hábitos de alimentación.

Y es que además de provocar problema de salud y tener repercusiones en el aprendizaje, la falta de un desayuno afecta a los hábitos de los niños.

4. La colaboración de los padres es fundamental a la hora de crear hábito de desayunar en los más pequeños.

Según el Dr. **José Manuel Moreno Villares**, Pediatra-Nutricionista del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid, *"un desayuno completo para un niño*



*debe incluir un producto **lácteo, cereal y fruta**. Se trata de una de las comidas de mayor valor nutricional, con una cantidad relativamente pequeña de alimentos proporciona un aporte importante de nutrientes, como por ejemplo calcio, fósforo, proteínas y algunas vitaminas y minerales”.*

“Un buen desayuno ayuda a empezar bien el día y se asocia a una disminución del riesgo de padecer algunas enfermedades más adelante, como por ejemplo la obesidad”.

“Para ello, es bueno contar con la colaboración de los padres. Lo ideal es sentarse a la mesa y compartir el desayuno con tiempo suficiente, al menos 15 minutos. Y también el desayuno debe ser variado, atractivo y apetecible para que el niño desayune contento, dándole un toque creativo y divertido para los que les cuesta más desayunar. Desayunar bien es, sin duda, una buena inversión”.

Los padres, por tanto, deben tomar conciencia de la importancia de un buen desayuno, ya que si estos datos continúan aumentando, los resultados no afectarán sólo de manera individual sino colectiva al conjunto de la educación en España y sus resultados académicos.

¿Sabías que...?

- **Un 40% de los maestros** afirma que en su aula se encuentran cada día con **niños que asisten sin desayunar lo suficiente**.
- **Según los profesores**, los alumnos que no desayunan **pierden una media de 1 hora y 8 minutos** diarios de aprendizaje lo que equivale a **8 semanas lectivas al año**.
- Para el **38% de los maestros encuestados y casi la mitad de los maestros andaluces**, el número de niños que acude a las aulas con hambre **se ha incrementado con respecto al año anterior**.
- Para el **80% de los encuestados**, la **situación financiera de las familias** es la principal causa de que los niños no desayunen.



- El **96% de los profesores españoles** asegura ver cada semana al menos un niño que no ha desayunado nada. Las principales causas se deben **a la situación financiera y a la falta de hábito**.
- Un **52% de los profesores encuestados afirma** que un niño con hambre molesta a otros niños de la clase.
- Para un **68% de los profesores encuestados**, los alumnos que acuden al colegio sin haber desayunado sobre todo tienen **dificultad para concentrarse**, el 48% acusa una **menor participación** en clase, el 47% una **menor predisposición a aprender** y el 38% atribuye **peores resultados en los exámenes** y alumnos más **apáticos**.
- El **56% de los profesores encuestados reconoce** haber dado referencias de **bancos de alimentos y comedores sociales** a familias necesitadas, dato que se eleva al 73% en los maestros andaluces.
- El **28% de los profesores afirma** llevar comida al colegio para dársela a niños que **no desayunan** habitualmente.

** Estudio realizado en julio de 2014 por la agencia Opinion Matters a un total de 2500 profesores europeos de primaria y secundaria de los países Irlanda, Bélgica, Alemania, Italia, y España (500 profesores en todo el territorio español).*

Kellogg's: A Kellogg Company (NYSE: K), le impulsa enriquecer y deleitar al mundo a través de alimentos y marcas que importan. Con unas ventas globales en 2013 de 14.800 millones dólares y más de 1.600 alimentos, **Kellogg** es la compañía líder mundial en producción de cereales de desayuno, la segunda en producción de galletas y snacks, y una de las principales productoras de alimentos congelados en Norteamérica. Sus marcas Special K®, Pringles®, All Bran®, Corn Flakes de Kellogg's®, Choco Krispies®, Rice Krispies®, Kellogg's Chocos®, Miel Pops®, Frosties®, Smacks® y Nutri-Grain®, entre otras, nutren a las familias para que puedan crecer y prosperar. A través de nuestra iniciativa global Breakfasts For Better Days®, se van a donar 1.000 millones de raciones de cereales y snacks - más de la mitad son desayunos - a niños y familias necesitadas en todo el mundo antes del fin de 2016.

Para saber más sobre Kellogg visita las web corporativas www.kelloggcompany.com, <http://www.kellogg.es> o síguenos en Twitter @KelloggCompany.

Para más información:

Laura Martín-Sánchez / Marta Almela
Lina Ortas Comunicación
laura@linaortas.com / marta@linaortas.com
91 735 12 11

Ana Aldave
Kelloggs España
Ana.Aldave@kellogg.com
91 207 07 48

Kellogg's

Todos a desayunar

Kellogg's

