

El desayuno, clave en el rendimiento académico

ABC MADRID

Desayunar es fundamental para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, tal y como ha demostrado una reciente investigación de la Universidad de Valencia, tras analizar los resultados de la encuesta PISA 2015, en la que se pide a los estudiantes que informen si desayunan o no antes de ir al colegio.

Si bien es verdad que no se ha demostrado que el desayuno sea la comida más importante del día, los investigadores Nerea Gómez Fernández y

Juan Francisco-Albert han comprobado la relación entre el desayuno y el rendimiento escolar: los alumnos que comen antes de ir a la escuela obtienen puntuaciones más altas en matemáticas y ciencias. Sin embargo, esta relación no está clara en la competencia lectora.

Por ello, consideran que «sería recomendable desarrollar políticas dirigidas a incentivar a los adolescentes a desayunar, tales como programas de desayunos escolares o políticas de concienciación en redes sociales».