Alumnos de Nutrición y Dietética promueven la importancia del desayuno diario

El hábito de desayunar contribuye significativamente en el rendimiento académico

05.06.2022. Iván Godoy Flores

El desayuno diario es muy importante para el proceso de aprendizaje de las y los estudiantes. Eso es lo que sostienen las alumnas y alumnos de la asignatura de Bioética de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Tarapacá. También corroborado por un estudio publicado en la Revista Esp. Nutrición Comunitaria donde se concluye que la ingesta de desayuno tiene una relación con una serie de variables de relevancia en lo que respecta al bienestar general de los estudiantes universitarios chilenos (González et al., 2021).

¿Ya desayunaste hoy? Dice la campaña que inició con una constatación exploratoria del hábito del desayuno en estudiantes universitarios: casi la mitad de los estudiantes consultados no desayuna habitualmente.

Dentro de las ventajas de desayunar correctamente está el aumento del rendimiento físico e intelectual, mejora la concentración y la memoria, y contribuye a la salud y el bienestar del estudiante.

No desayunar provoca, en muchas ocasiones, que los niveles de azúcar desciendan provocando al hipoglucemia, es decir, la disminución de la cantidad normal de glucosa en la sangre lo que puede producir mareos, temblores y cefalea, entre otros síntomas.

Después de un periodo de ayuno, la recomendación es nutrirse con lácteos, cereales y frutas, los que aportan hidratación, lípidos, carbohidratos y fructosa.

La ética de la vida nos da una pista para la conducta: sea por el lado deontológico o por el principio de la responsabilidad, el hábito de desayunar debe estar presente para contribuir significativamente en el rendimiento académico, se trata de la ética del autocuidado, plantea Iván Godoy Flores, docente de la asignatura de Bioética.

La campaña consistió, en el marco de un taller, confeccionar afiches con información sobre las ventajas de un buen desayuno diario y fijarlos en los paneles de los aularios, los que fueron bien recibidos por los alumnos y alumnas de las demás carreras de la Universidad.

Para los alumnos y alumnas de esta asignatura significó una oportunidad de integrar conocimientos y trabajar de manera colaborativa, despertando el espíritu crítico sobre los hábitos alimenticios. La campaña continuará durante este semestre a través de las redes sociales.

DESAYUNA
PARA APRENDER
VENTAJAS DE DESAYUNAR
PARA APRENDER
Aumenta tu rendimiento físico e intelectual.
Mejora la concentración y el comportamiento.
Te permite tener un buen crecimiento y desarrollo
Contribuye a mantener una buena salud y bienestar.
¿DESAYUNASTE HOY?
Nutrición y Dietética - Asignatura: Bioética