

<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1128>

## La importancia del desayuno en el rendimiento académico y físico: un análisis en estudiantes de Educación Básica

*The importance of breakfast on academic and physical performance: an analysis of elementary school students*

**María Angélica Ushca Guayacundo**

<https://orcid.org/0009-0006-1129-5272>

[marianghiushca@gmail.com](mailto:marianghiushca@gmail.com)

MINEDUC

Ecuador

**Mercy Elizabeth Ramos Renteria**

[elizabethramos\\_86@yahoo.es](mailto:elizabethramos_86@yahoo.es)

<https://orcid.org/0009-0002-6061-9801>

MINEDUC

Ecuador

**Carmen de Jesús Chinchay Ávila**

[carmenchinchay@yahoo.es](mailto:carmenchinchay@yahoo.es)

<https://orcid.org/0009-0003-8783-4138>

MINEDUC

Ecuador

**Mercy Paulina Maza Guamán**

<https://orcid.org/0009-0009-0424-5930>

[mazaguaman.31@gmail.com](mailto:mazaguaman.31@gmail.com)

MINEDUC

Ecuador

**Maria Daniela Castanier Jaramillo**

[danicastanier@hotmail.com](mailto:danicastanier@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0003-8220-7047>

UNEMI

Cuenca- Ecuador

*Artículo recibido: 10 mayo 2025*

*- Aceptado para publicación: 20 junio 2025*

*Conflictos de intereses: Ninguno que declarar*

### RESUMEN

Este estudio analiza la influencia del desayuno en el rendimiento académico y físico de 147 estudiantes de octavo a décimo de Educación General Básica. Mediante una encuesta en Google Forms, se evaluó la frecuencia del desayuno, los alimentos consumidos y su impacto percibido en la concentración y desempeño físico. Los resultados revelaron que el 66% de los estudiantes desayuna a diario, mientras que un 6.8% no lo hace nunca. Un 53.1% afirmó que el desayuno mejora su concentración y un 30.6% reconoció su influencia en el rendimiento físico. Predominan alimentos como proteínas (56.5%), bebidas (53.7%) y cereales o pan (50.3%), mientras que frutas y verduras tienen un consumo bajo (32.7%). La fatiga matutina fue común entre los estudiantes.

Un 59.9% sugirió ajustar los horarios escolares para facilitar esta comida y un 20.4% destacó la necesidad de orientación nutricional. Se concluye que es necesario promover hábitos alimenticios saludables desde el ámbito escolar.

*Palabras clave:* desayuno, rendimiento académico, nutrición escolar, hábitos alimenticios, estudiantes

### ABSTRACT

This study analyzes the influence of breakfast on the academic and physical performance of 147 students in grades eight through ten of Basic General Education. A Google Forms survey assessed breakfast frequency, the foods consumed, and their perceived impact on concentration and physical performance. The results revealed that 66% of students eat breakfast daily, while 6.8% never do. 53.1% stated that breakfast improves their concentration, and 30.6% recognized its influence on physical performance. Foods such as protein (56.5%), beverages (53.7%), and cereals or bread (50.3%) predominate, while fruits and vegetables are rarely consumed (32.7%). Morning fatigue was common among students. 59.9% suggested adjusting school schedules to facilitate this meal, and 20.4% highlighted the need for nutritional guidance. The conclusion is that it is necessary to promote healthy eating habits in schools.

*Keywords:* breakfast, academic performance, school nutrition, eating habits, students

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

## INTRODUCCIÓN

El desayuno ha sido identificado como un factor clave en el rendimiento académico y físico de los estudiantes, según lo evidencian diversos estudios científicos. Esta comida influye directamente en el estado nutricional, la concentración y las funciones cognitivas, factores determinantes para el aprendizaje y el desempeño escolar. Investigaciones como la de Fernández Morales et al. (2008) encontraron una relación significativa entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes. Asimismo, Portela Pérez (2009) resalta que un desayuno adecuado contribuye al mejor desempeño escolar.

En esta línea, autores como AIEmDu (2024) y Cal Peña (2020) destacan la importancia de establecer hábitos alimenticios saludables desde la infancia, señalando que el desayuno influye no solo en el aprendizaje sino también en la disposición emocional y física del estudiante durante la jornada escolar. Cruz (2025) complementa esta idea al afirmar que una nutrición balanceada es esencial para alcanzar el éxito académico. Por su parte, Carrillo López (2022) analiza cómo esta relación se manifiesta en contextos rurales, concluyendo que una alimentación adecuada favorece el rendimiento en poblaciones vulnerables.

Otros estudios relevantes, como los de López Sobaler et al. (2018) y León De la Cruz et al. (2023), evidencian que la mejora en la calidad nutricional tiene un impacto positivo tanto en la salud general como en el rendimiento académico de los estudiantes. En la misma dirección, Herrero Lozano y Fillat Ballesteros (2006) han demostrado que la omisión del desayuno puede estar asociada a un menor rendimiento escolar, mientras que Mamani Rosas et al. (2023) subrayan que una adecuada alimentación es clave para potenciar el desarrollo académico.

Desde el enfoque de la salud pública, la Fundación Española de la Nutrición (2024) sostiene que el desayuno es esencial para alcanzar un rendimiento óptimo en el entorno escolar. Además, Cubero et al. (2017) proponen que las intervenciones educativas orientadas a una nutrición saludable en la escuela pueden contribuir de forma significativa a la adquisición de hábitos alimenticios adecuados desde la infancia.

En cuanto al rendimiento físico, se ha evidenciado que el desayuno también desempeña un papel importante. Ingratta (2025) argumenta que consumir un desayuno adecuado antes de la actividad física mejora el desempeño, mientras que Redacción La Voz (2025) y Hernández (2023) refuerzan la idea de que esta comida proporciona la energía necesaria para afrontar las actividades del día con mayor vitalidad. Por otro lado, Herrera Genes (2013) reflexiona sobre el valor fisiológico del desayuno y su función como hábito saludable que favorece el bienestar integral del individuo.

En el contexto ecuatoriano, el Ministerio de Educación del Ecuador (2023) ha promovido estrategias de alimentación escolar que destacan la relevancia del desayuno como pilar del desarrollo académico y físico de los estudiantes.

Ante este sólido marco teórico, el presente estudio titulado “*La Importancia del Desayuno en el Rendimiento Académico y Físico: Un Análisis en Estudiantes de Educación Básica*” se fundamenta en una encuesta aplicada a 147 estudiantes de octavo a décimo de Educación General Básica, utilizando Google Forms como herramienta de recolección de datos. El propósito es analizar la relación entre la calidad y frecuencia del desayuno y el rendimiento académico y físico de los estudiantes, aportando evidencia empírica para el diseño de políticas públicas y estrategias escolares orientadas a promover hábitos alimenticios saludables.

## METODOLOGÍA

La metodología de este estudio se diseñó para analizar la relación entre la calidad y frecuencia del desayuno y el rendimiento académico y físico en estudiantes de Educación General Básica (EGB) de octavo a décimo grado. A continuación, se detallan los componentes clave de la metodología empleada:

### Diseño del estudio

Se llevó a cabo un estudio transversal descriptivo, utilizando encuestas para recopilar datos sobre los hábitos de desayuno y el rendimiento académico y físico de los estudiantes. Este diseño es adecuado para identificar asociaciones entre variables en un momento específico en el tiempo.

### Población y muestra

La población objetivo incluyó a estudiantes de octavo, noveno y décimo grado de EGB en una institución educativa de Cuenca, Azuay, Ecuador. Se seleccionó una muestra por conveniencia de 147 alumnos, con edades comprendidas entre 12 y 15 años, que consintieron participar en el estudio.

### Procedimiento

1. **Autorizaciones:** Se obtuvo el permiso de los padres o tutores de los estudiantes participantes.
2. **Aplicación del cuestionario:** Los estudiantes completaron el cuestionario de forma anónima fuera del horario escolar, bajo la supervisión de los representantes y de forma virtual.
3. **Recolección y almacenamiento de datos:** Las respuestas se almacenaron automáticamente en una hoja de cálculo de Google Forms, facilitando su posterior análisis.

### Consideraciones éticas

El estudio cumplió con los principios éticos de la Declaración de Helsinki. Se garantizó la voluntariedad de la participación, la confidencialidad de los datos y el derecho de los participantes a retirarse del estudio en cualquier momento sin repercusiones.

Esta metodología permitió obtener una visión integral de cómo los hábitos de desayuno pueden influir en el rendimiento académico y físico de los estudiantes de EGB, proporcionando

información valiosa para el desarrollo de intervenciones educativas y nutricionales en el ámbito escolar.

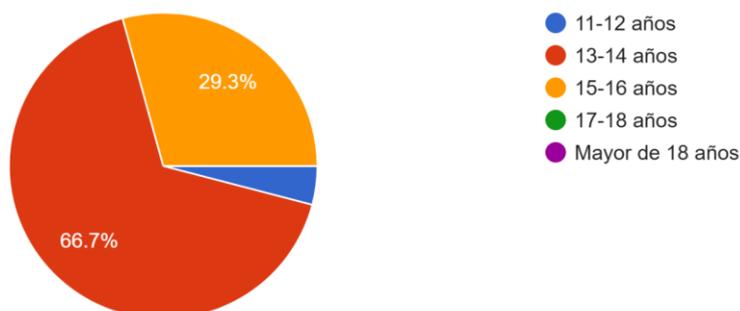
## RESULTADOS

### Gráfico 1

*Distribución de edades*

Edad

147 respuestas



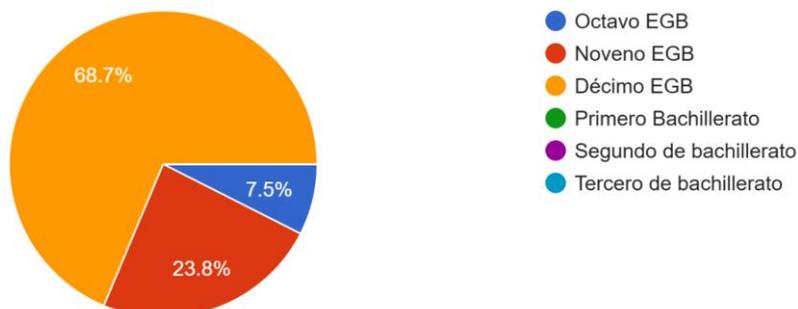
La muestra incluyó **147 estudiantes**, con una mayoría en el grupo de **13-14 años (66.7%)**, seguido de los de **15-16 años (29.3%)**. La participación de estudiantes de **11-12 años** fue mínima, y no hubo encuestados mayores de 16 años. Esto indica que la mayoría de los participantes están en la adolescencia temprana, una etapa clave para evaluar sus hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico y físico.

### Gráfico 2

*Grado escolar*

Grado Escolar

147 respuestas

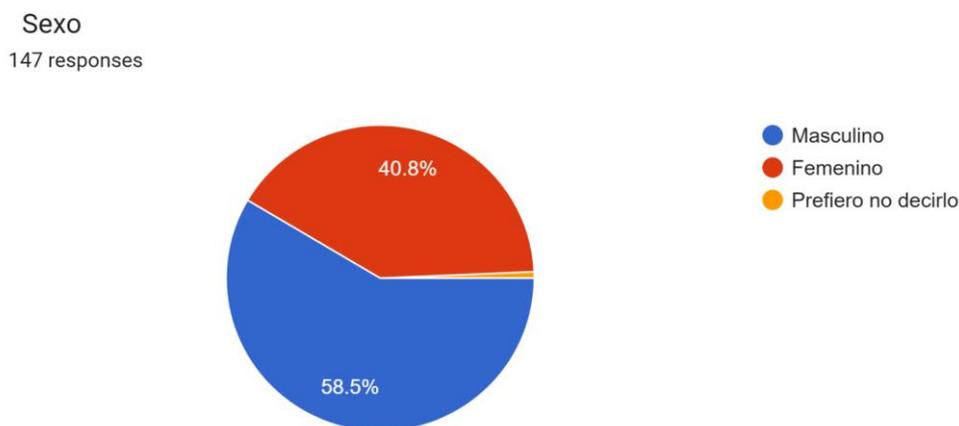


En cuanto a la distribución por nivel educativo, la mayoría de los participantes pertenecen a **décimo EGB (68.7%)**, seguido de **noveno EGB (23.8%)**, mientras que **octavo EGB** representa solo el **7.5%**. No se registraron estudiantes de Bachillerato en la muestra. Esto sugiere que el

análisis del estudio se enfoca principalmente en estudiantes de los últimos años de Educación General Básica.

### Gráfico 3

*Distribución por sexo*

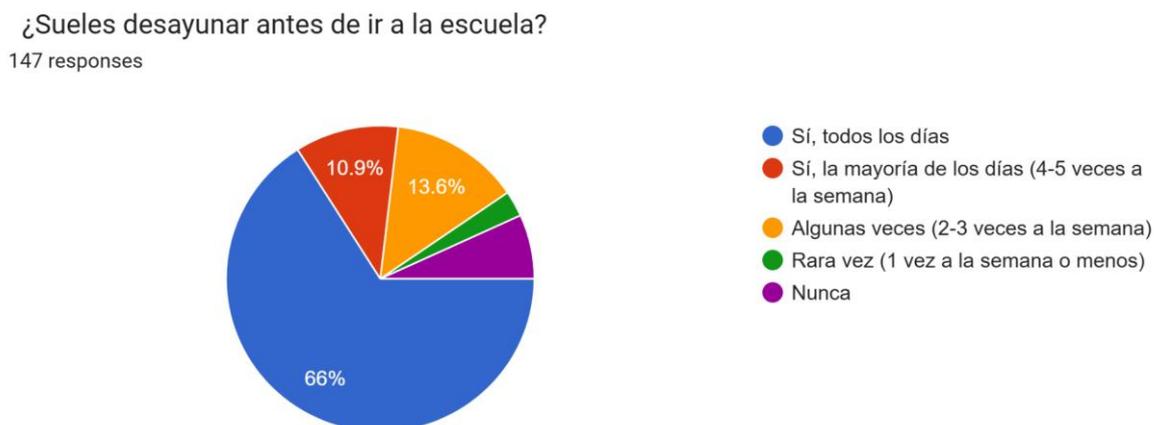


La mayoría de los participantes se identificaron como **masculinos (58.5%)**, seguidos de **femeninos (40.8%)**, mientras que **0.7%** prefirió no especificar su género.

Este resultado indica una mayor presencia de varones en la muestra, lo que puede influir en la interpretación de los datos relacionados con hábitos alimenticios y rendimiento académico y físico.

### Gráfico 4

*Frecuencia del desayuno antes de ir a la escuela*



La mayoría de los estudiantes (**66%**) desayunan **todos los días** antes de ir a la escuela, mientras que un **13.6%** lo hace **algunas veces (2-3 veces por semana)** y un **10.9%** la **mayoría de los días (4-5 veces a la semana)**. Sin embargo, un **6.8%** reporta **nunca desayunar** antes de asistir a clases, y un pequeño porcentaje **2.7%** lo hace **rara vez (1 vez a la semana o menos)**.

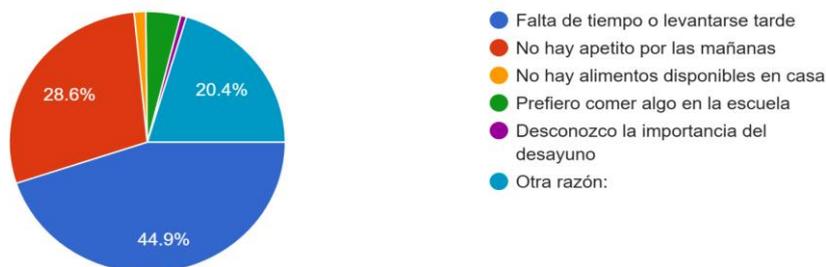
Estos resultados reflejan que, aunque la mayoría de los estudiantes tiene el hábito de desayunar regularmente, aún existe un grupo significativo que no lo hace con frecuencia, lo que podría afectar su rendimiento académico y físico.

### Gráfico 5

*Razones por las que los estudiantes no desayunan todos los días*

Si no desayunas todos los días, ¿cuál es la principal razón?

147 respuestas



Las principales razones por las que los estudiantes no desayunan diariamente son:

- **Falta de tiempo o levantarse tarde (44.9%)**, siendo el motivo más frecuente.
- **No hay apetito por las mañanas (28.6%)**, lo que indica un patrón común en la alimentación matutina de los estudiantes.
- **Otra razón (20.4%)**, que puede incluir factores personales o familiares no especificados.

Además, un pequeño porcentaje reporta que **no hay alimentos disponibles en casa, prefieren comer en la escuela o desconocen la importancia del desayuno.**

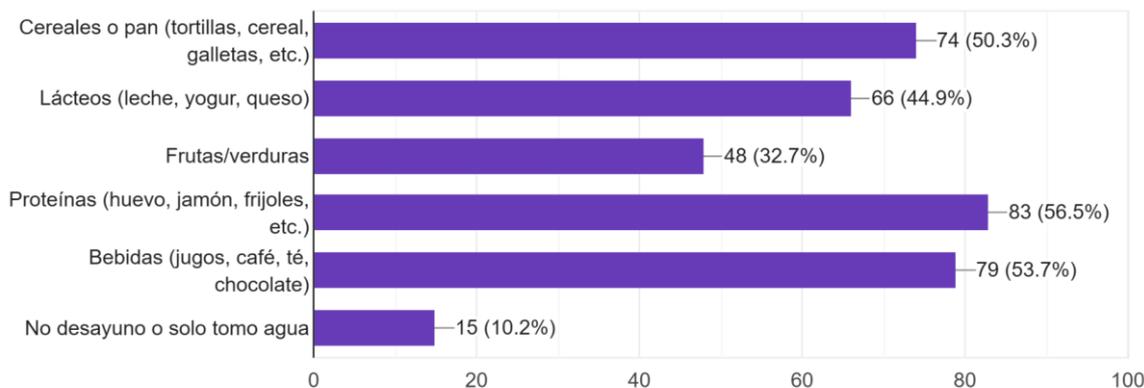
Estos resultados sugieren la necesidad de promover hábitos alimenticios saludables y estrategias para mejorar la regularidad del desayuno entre los estudiantes.

### Gráfico 6

*Alimentos y bebidas consumidos en el desayuno habitual*

¿Qué sueles comer o beber en tu desayuno habitual? (puedes marcar más de una opción)

147 respuestas



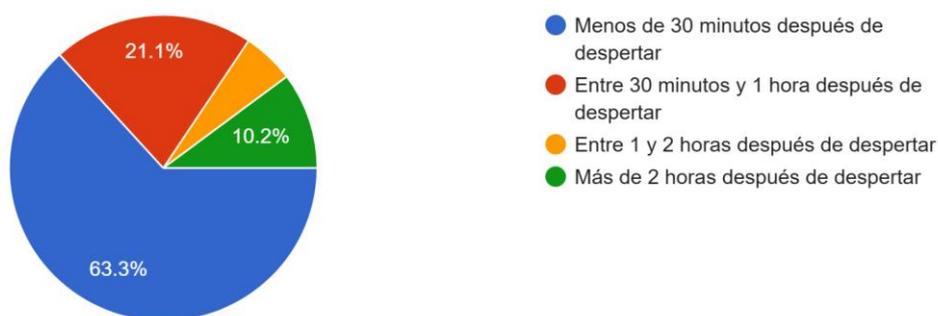
Los alimentos más consumidos en el desayuno por los estudiantes son:

- **Proteínas (huevo, jamón, frijoles, etc.) (56.5%)**, siendo el grupo de alimentos más presente.
- **Bebidas (jugos, café, té, chocolate) (53.7%)**, reflejando una alta preferencia por líquidos en el desayuno.
- **Cereales o pan (50.3%)**, una opción común entre los estudiantes.
- **Lácteos (44.9%)**, consumidos en menor medida que los cereales y proteínas.
- **Frutas y verduras (32.7%)**, con menor presencia en la alimentación matutina.
- **No desayuna o solo toma agua (10.2%)**, lo que indica que un grupo reducido de estudiantes no tiene un desayuno adecuado.

### Gráfico 7

*Tiempo transcurrido antes de consumir la primera comida del día*

¿A qué hora sueles consumir tu primera comida del día?  
147 respuestas



La mayoría de los estudiantes (**63.3%**) consume su primera comida en los **primeros 30 minutos después de despertar**, lo que indica un hábito alimenticio temprano.

Otros grupos presentan un mayor tiempo de espera antes de desayunar:

- **21.1%** desayuna **entre 30 minutos y 1 hora después de despertar**.
- **10.2%** lo hace **entre 1 y 2 horas después de despertar**.
- Un pequeño porcentaje **5.4%** espera **más de 2 horas** antes de consumir su primera comida.

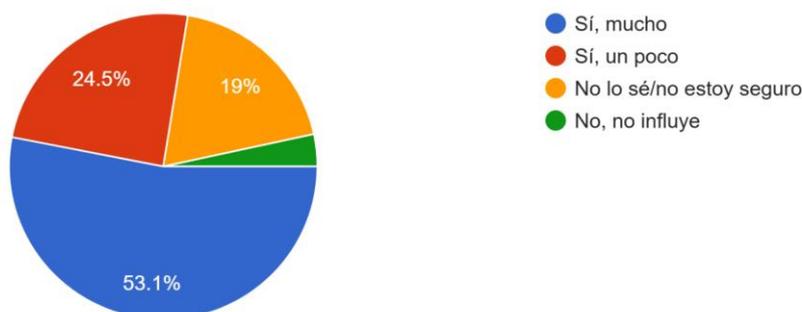
Estos resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes tiene un desayuno oportuno, aunque una minoría retrasa su primera comida, lo que podría afectar su energía y concentración en las primeras horas de clases.

## Gráfico 8

### *Influencia del desayuno en la concentración durante las clases*

¿Consideras que el desayuno influye en tu concentración durante las clases?

147 respuestas



La mayoría de los estudiantes considera que el desayuno influye en su concentración académica:

- **53.1%** afirma que influye **mucho**.
- **24.5%** cree que influye **un poco**.
- **19%** no está seguro de su impacto.
- Un pequeño **3.4%** considera que **no influye** en su concentración.

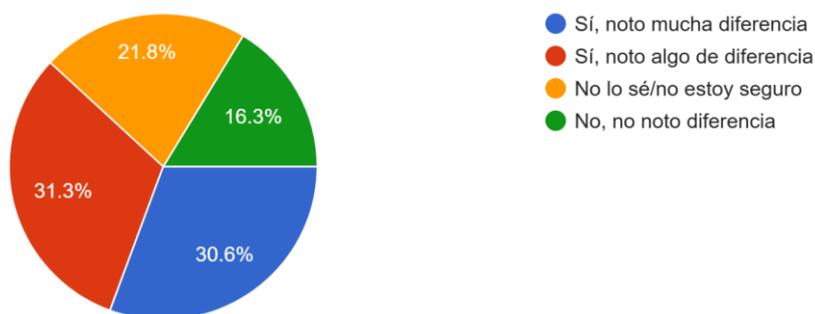
Estos resultados refuerzan la importancia del desayuno como un factor clave en el rendimiento cognitivo y la atención en el aula.

## Gráfico 9

### *Influencia del desayuno en el rendimiento físico*

¿Notas algún cambio en tu rendimiento físico (clases de educación física o actividades deportivas) dependiendo de si desayunas o no?

147 respuestas



Los estudiantes perciben que el desayuno influye en su desempeño en actividades físicas:

- **30.6%** nota **mucha diferencia** en su rendimiento cuando desayuna.
- **31.3%** percibe **algo de diferencia** en su desempeño.

- **21.8%** no está seguro de si el desayuno influye o no.
- **16.3%** considera que **no hay diferencia** en su rendimiento físico.

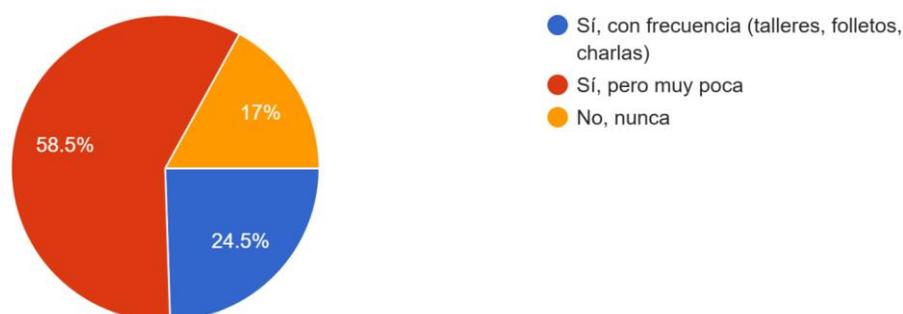
Estos resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes reconoce la importancia del desayuno en su desempeño físico, lo que refuerza la necesidad de promover hábitos alimenticios saludables.

### Gráfico 10

*Información recibida en la escuela sobre la importancia del desayuno equilibrado*

¿Has recibido información en tu escuela sobre la importancia de un desayuno equilibrado?

147 respuestas



Los estudiantes han recibido información sobre el desayuno equilibrado en distintos niveles:

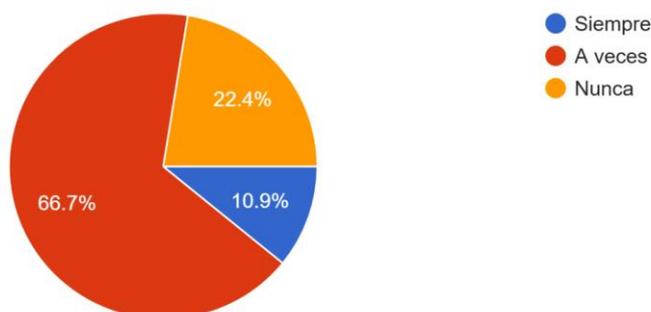
- **24.5%** menciona que ha recibido información con **frecuencia** a través de talleres, folletos o charlas.
- **58.5%** indica que ha recibido **muy poca información** sobre el tema.
- **17%** señala que **nunca** ha recibido información sobre la importancia del desayuno equilibrado.

Estos resultados sugieren que, aunque existe algún esfuerzo educativo en las escuelas sobre la alimentación saludable, la información no es suficiente para generar conciencia en todos los estudiantes, lo que resalta la necesidad de fortalecer campañas de educación nutricional.

## Gráfico 11

### Frecuencia de cansancio o sueño durante las primeras horas de clase

¿Con qué frecuencia experimentas cansancio o sueño durante las primeras horas de clase?  
147 respuestas



Los resultados reflejan que una gran parte de los estudiantes experimenta **cansancio o sueño** en la mañana:

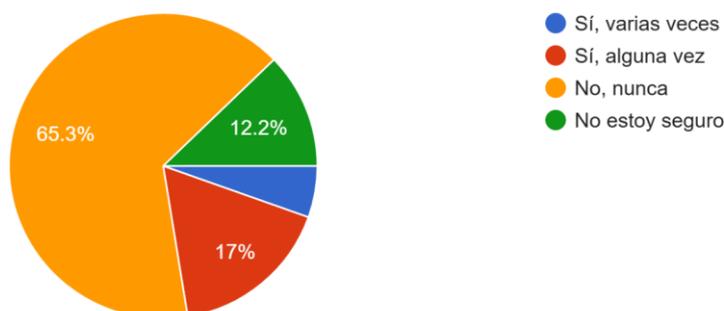
- **66.7%** indica que **a veces** se siente cansado o somnoliento en las primeras horas de clase.
- **10.9%** reporta que **siempre** experimenta esta sensación.
- **22.4%** menciona que **nunca** siente cansancio en la mañana.

Estos datos sugieren que la fatiga matutina es común entre los estudiantes y podría estar relacionada con hábitos de sueño inadecuados y la calidad del desayuno, lo que afecta su rendimiento académico.

## Gráfico 12

### Síntomas físicos relacionados con no desayunar

¿Has tenido mareos, dolores de cabeza o desmayos en la escuela que podrían estar relacionados con no desayunar?  
147 respuestas



Los estudiantes reportaron haber experimentado **mareos, dolores de cabeza o desmayos** en la escuela, posiblemente relacionados con la falta de desayuno:

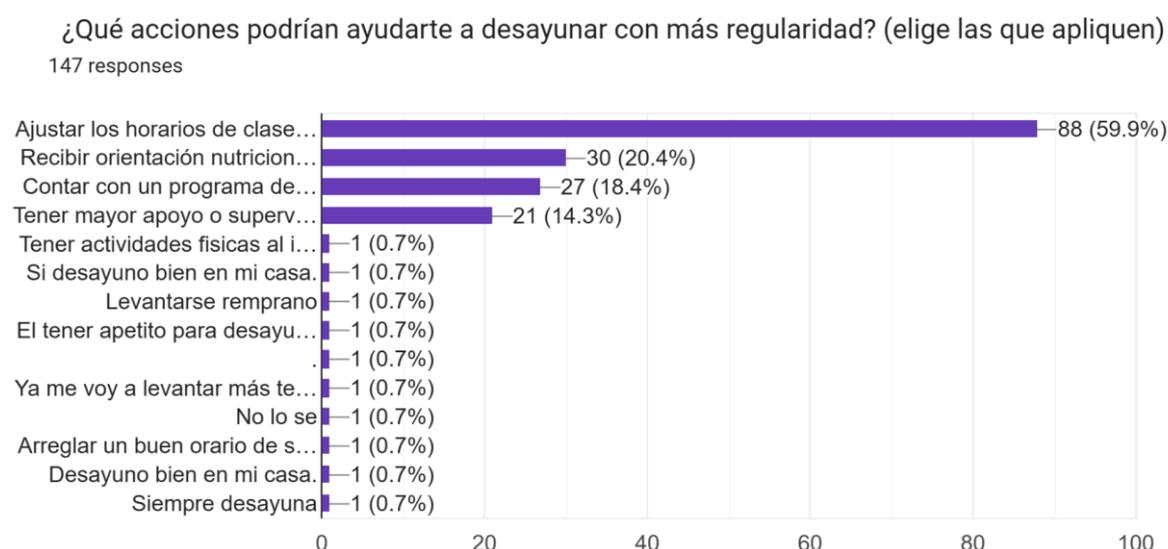
- **5.4%** menciona haber sufrido estos síntomas **varias veces**.

- **17%** los ha experimentado **alguna vez**.
- **65.3%** indica que **nunca** ha tenido estos síntomas.
- **12.2%** no está seguro de si sus síntomas están relacionados con no desayunar.

Estos resultados indican que, aunque la mayoría de los estudiantes no ha sufrido problemas físicos por omitir el desayuno, un grupo significativo ha experimentado síntomas que pueden afectar su bienestar y rendimiento académico.

### Gráfico 13

*Acciones que podrían ayudar a los estudiantes a desayunar con más regularidad*



Los estudiantes identificaron varias acciones que les ayudarían a mejorar su hábito de desayuno:

- **59.9%** considera que **ajustar los horarios de clase** facilitaría el desayuno regular.
- **20.4%** cree que recibir **orientación nutricional** contribuiría a una mejor alimentación matutina.
- **18.4%** menciona que **contar con un programa de alimentación escolar** ayudaría a mejorar sus hábitos.
- **14.3%** señala que tener **mayor apoyo o supervisión en casa** sería beneficioso.

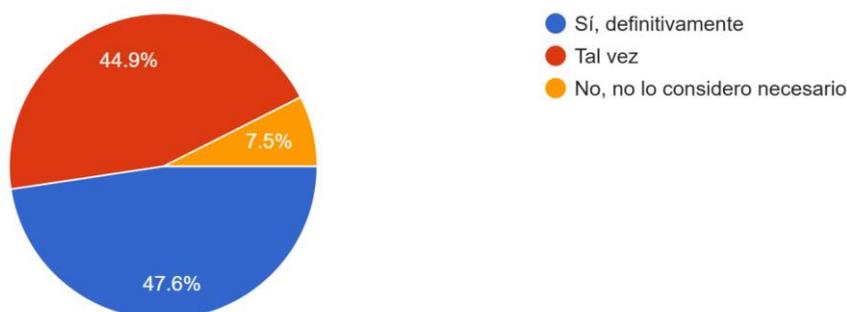
Otros factores como **tener actividades físicas en la mañana, levantarse temprano o mejorar la organización familiar** fueron mencionados, pero con una incidencia menor (**0.7%** cada uno).

Estos resultados sugieren que la organización de los horarios escolares y la educación nutricional pueden desempeñar un papel clave en la promoción del desayuno saludable entre los estudiantes.

## Gráfico 14

### Opinión sobre el rol de la escuela en la promoción de desayunos saludables

¿Consideras que la escuela debería involucrarse más para promover desayunos saludables?  
147 respuestas



Los estudiantes expresaron su opinión sobre la necesidad de que la escuela se involucre más en la promoción de desayunos saludables:

- **47.6%** considera que **definitivamente** la escuela debería participar más en la promoción de desayunos saludables.
- **44.9%** cree que **tal vez** debería haber una mayor participación en este aspecto.
- **7.5%** indica que **no lo considera necesario**.

Estos resultados reflejan que una gran mayoría de los estudiantes ve con buenos ojos que la escuela tenga un papel activo en la educación nutricional y la promoción de hábitos alimenticios saludables.

## DISCUSIÓN

Los hallazgos de este estudio confirman la importancia del desayuno en el rendimiento académico y físico de los estudiantes de Educación General Básica, respaldando investigaciones previas que han señalado su impacto positivo en la concentración, la energía y el desempeño escolar (Fernández Morales et al., 2008; Sánchez & Serra-Majem, 2000). La mayoría de los estudiantes (66%) desayuna diariamente, pero aún existe un porcentaje significativo (6.8%) que nunca lo hace, lo que podría comprometer su rendimiento académico y bienestar físico.

Desde una perspectiva cognitiva, los resultados muestran que el desayuno influye significativamente en la concentración de los estudiantes, con un 53.1% afirmando que les ayuda mucho a enfocarse en clase. Este hallazgo está en línea con estudios previos que sugieren que los niveles de glucosa en sangre tras un desayuno equilibrado favorecen la memoria, la atención y la capacidad de aprendizaje (Portela Pérez, 2009; Cruz, 2025). Asimismo, el 30.6% de los encuestados indicó que el desayuno afecta considerablemente su rendimiento físico, lo que concuerda con investigaciones que destacan la relación entre la ingesta matutina de nutrientes y el desempeño en actividades deportivas (Ingratta, 2025; Hernández, 2023).

En cuanto a los efectos negativos de omitir el desayuno, se identificó que el 10.9% de los estudiantes siempre experimenta cansancio o sueño en la mañana, lo que podría asociarse con déficits energéticos derivados de la falta de ingesta matutina. Además, un pequeño porcentaje de los encuestados reportó haber sufrido mareos, dolores de cabeza o desmayos en la escuela, lo que refuerza la evidencia de que el ayuno prolongado puede afectar el bienestar físico y mental (Mamani Rosas et al., 2023; Fundación Española de la Nutrición, 2024).

Otro hallazgo relevante es que los alimentos más consumidos en el desayuno incluyen proteínas (56.5%), bebidas como café o jugos (53.7%) y cereales o pan (50.3%). Sin embargo, la ingesta de frutas y verduras es relativamente baja (32.7%), lo que sugiere la necesidad de fomentar desayunos más equilibrados y variados. Estudios previos han señalado que un desayuno completo debe incluir carbohidratos, proteínas y grasas saludables para optimizar el rendimiento físico y mental (López Sobaler et al., 2018; León De la Cruz et al., 2023).

Con respecto a las estrategias para mejorar la frecuencia del desayuno, el 59.9% de los encuestados sugirió ajustar los horarios de clase, seguido de recibir orientación nutricional (20.4%) y contar con un programa de alimentación escolar (18.4%). Estos resultados resaltan la importancia de generar políticas educativas que incluyan la promoción de hábitos saludables desde la escuela, como lo han sugerido investigaciones sobre educación nutricional y programas de alimentación en el ámbito escolar (Cubero et al., 2017; Ministerio de Educación del Ecuador, 2023).

A pesar de estos hallazgos, el estudio presenta ciertas **limitaciones**, como el uso de un diseño de encuesta autoadministrada, lo que puede implicar sesgos en la autoevaluación de los hábitos alimenticios. Además, la muestra estuvo limitada a 147 estudiantes de un nivel educativo específico, lo que restringe la generalización de los resultados a otros contextos educativos o poblaciones.

Como **líneas de investigación futuras**, se recomienda realizar estudios longitudinales que analicen el impacto del desayuno en el rendimiento académico a lo largo del tiempo, así como investigaciones que evalúen intervenciones nutricionales en el entorno escolar. También sería valioso profundizar en la relación entre el tipo de desayuno consumido y su efecto en el rendimiento cognitivo y físico mediante análisis más detallados de composición nutricional y pruebas de desempeño académico.

En conclusión, este estudio reafirma la importancia del desayuno en la vida escolar de los estudiantes y destaca la necesidad de estrategias institucionales para fomentar hábitos alimenticios saludables, con la participación activa de la escuela y las familias en la promoción de una alimentación equilibrada.

## CONCLUSIONES

El presente estudio ha reafirmado la importancia del desayuno en el rendimiento académico y físico de los estudiantes de Educación General Básica, evidenciando que su consumo regular

está directamente relacionado con una mejor concentración en clase y un desempeño físico más óptimo. La mayoría de los encuestados reconoció la influencia del desayuno en su capacidad de aprendizaje, lo que coincide con estudios previos que destacan el impacto positivo de una alimentación equilibrada en la función cognitiva y la energía diaria.

Entre los hallazgos más relevantes, se encontró que el 66% de los estudiantes desayuna todos los días, mientras que un 6.8% nunca lo hace, lo que podría repercutir en su rendimiento escolar. Además, un alto porcentaje de estudiantes experimenta fatiga, somnolencia e incluso malestares físicos en la jornada escolar, síntomas que podrían estar asociados a la omisión del desayuno. Asimismo, se identificó que los alimentos más consumidos en esta comida incluyen proteínas, cereales y bebidas, aunque el consumo de frutas y verduras sigue siendo bajo, lo que resalta la necesidad de promover desayunos más balanceados.

El estudio también destacó la necesidad de implementar estrategias educativas y políticas institucionales para fomentar hábitos alimenticios saludables. La mayoría de los estudiantes considera que la escuela debería involucrarse más en la promoción del desayuno equilibrado, ya sea mediante programas de orientación nutricional o ajustes en los horarios escolares para permitir su consumo.

En términos de implicaciones, estos resultados refuerzan la relevancia de la educación nutricional en el contexto escolar y la necesidad de desarrollar iniciativas que incentiven la ingesta regular del desayuno como parte de una estrategia integral para mejorar el desempeño académico y el bienestar estudiantil. Además, se abre la posibilidad de futuras investigaciones que analicen el impacto del desayuno en distintas poblaciones y niveles educativos, así como la efectividad de programas de alimentación escolar en la mejora del rendimiento académico y físico de los estudiantes.

En conclusión, este estudio subraya la importancia del desayuno como un pilar fundamental en la vida escolar, destacando su impacto positivo en la concentración, la energía y la salud general de los estudiantes. La promoción de hábitos alimenticios adecuados debe ser una prioridad tanto para las instituciones educativas como para las familias, con el fin de garantizar un desarrollo integral en los niños y adolescentes.

## REFERENCIAS

- AlEmDu. (2024). *La importancia del desayuno en el rendimiento escolar*. Nutrisalud. Recuperado de <https://nutrisalud.net/la-importancia-del-desayuno-en-el-rendimiento-escolar/>
- Cal Peña, M. E. (2020). *Influencia del desayuno en el rendimiento escolar*. NeuroClass. Recuperado de <https://neuro-class.com/influencia-del-desayuno-en-el-rendimiento-escolar/>
- Carrillo López, P. J. (2022). Relación del desayuno con el rendimiento académico en escolares rurales de primaria. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 28(1). Recuperado de [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/2022\\_RENC\\_28-1\\_02\\_Relacion\\_del\\_desayuno\\_con\\_el\\_rendimiento\\_academico\\_en\\_escolares\\_rurales\\_de\\_primaria.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/2022_RENC_28-1_02_Relacion_del_desayuno_con_el_rendimiento_academico_en_escolares_rurales_de_primaria.pdf)
- Cruz, E. (2025, 3 de febrero). Impacto de la nutrición en el rendimiento académico: ¿Cómo influye la alimentación en el éxito escolar? INED21. Recuperado de <https://ined21.com/impacto-de-la-nutricion-en-el-rendimiento-academico/>
- Cubero, J., Franco-Reynolds, L., Calderón, M. A., Caro, B., Rodrigo, M., & Ruiz, C. (2017). El desayuno escolar; una intervención educativa en alimentación y nutrición saludable. *Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales*, 32, 171-182. Recuperado de <https://doi.org/10.7203/dces.32.4546>
- Fernández Morales, I., Aguilar Vilas, M. V., Mateos Vega, C. J., & Martínez Para, M. C. (2008). Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). *Nutrición Hospitalaria*, 23(4), 383-387. Recuperado de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112008000500011](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000500011)
- Fundación Española de la Nutrición. (2024, 12 de febrero). *La importancia del desayuno en el rendimiento escolar*. Recuperado de <https://www.fen.org.es/storage/app/media/pdf/desayuno-rendimiento-escolar.pdf>
- Herrera Genes, A. I. (2013). El desayuno y su importancia: ¿Es realmente el desayuno una necesidad fisiológica o un hábito saludable? Universidad del Valle. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/355174558>
- Herrero Lozano, R., & Fillat Ballesteros, J. C. (2006). Estudio sobre el desayuno y el rendimiento escolar en un grupo de adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 21(3), 346-352. Recuperado de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000300009](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000300009)
- Hernández, M. (2023, 18 de julio). ¡Potencia tu rendimiento! El desayuno antes de entrenar, clave del éxito. *Mejora tu físico ya*. Recuperado de <https://mejoratufisicoya.es/antes/antes-de-entrenar-se-desayuna/>

- Ingratta, A. (2025, 23 de enero). ¿Es importante desayunar antes de entrenar? Descubre los beneficios de un buen desayuno pre-entrenamiento. *MUI Fitness*. Recuperado de <https://mui.fitness/alimentacion/Es-importante-desayunar-antes-de-entrenar-Descubre-los-beneficios-de-un-buen-desayuno-pre-entrenamiento-20250123-0016.html>
- León De la Cruz, J. Y., Carhuajulca Saavedra, L. F., Jaramillo Vega, M. A., Torres Fabián, S. F., García Ramos, W., & Álvarez Huari, M. Y. (2023). Impacto de la nutrición en el rendimiento académico: Una revisión narrativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5), 9074-9089. Recuperado de [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i5.8476](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8476)
- López Sobaler, A. M., Cuadrado Soto, E., Peral Suárez, Á., Aparicio, A., & Ortega, R. M. (2018). Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. *Nutrición Hospitalaria*, 35(Espec Congr 6), 2-6. Recuperado de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112018001200002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018001200002)
- Mamani Rosas, A. M., Albino Morales, R. C., Yampara Mango, R. C., Coelho Borchard, J. H., & Orellana Aguilar, M. L. (2023). Alimentación y rendimiento académico, una combinación trascendental. *Revista Científica de Salud UNITEPC*, 10(1). Recuperado de <https://doi.org/10.36716/unitepc.v10i1.475>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). *Informe de alimentación escolar*. Recuperado de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/01/INFORME-ALIMENTACION-ESCOLAR.pdf>
- Portela Pérez, J. M. (2009). El desayuno y su influencia en el rendimiento escolar. *Revista Innovación y Experiencias Educativas*, (15). Recuperado de [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_15/JOSE\\_M\\_PORTELA\\_1.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_15/JOSE_M_PORTELA_1.pdf)
- Redacción La Voz. (2025, 3 de marzo). *Este es el desayuno más saludable, según un nutricionista (no, no son huevos ni cereales)*. La Voz. Recuperado de <https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/este-es-el-desayuno-mas-saludable-segun-un-nutricionista-no-no-son-huevos-ni-cereales/>