

## **Saltarse el desayuno se asoció con mayores probabilidades de problemas de comportamiento psicosocial en los niños.**

Un estudio transversal publicado en *Frontiers in Nutrition* mostró que saltarse el desayuno o comer fuera de casa estaba relacionado con mayores probabilidades de problemas psicosociales de comportamiento.

“Nuestros hallazgos refuerzan la necesidad de promover no solo el desayuno como parte de una rutina de estilo de vida saludable, sino también que se debe comer en casa.

“Además, para prevenir problemas de salud psicosocial se recomienda un desayuno que incluya lácteos y/o cereales, y minimizar ciertos alimentos de origen animal con alto contenido de grasas saturadas/colesterol,” dijo José Francisco López-Gil, PhD , investigador postdoctoral de la Universidad de Castilla-La Mancha en Cuenca , España,