



Universidad de Concepción del Uruguay

Facultad de Ciencias Agrarias – Centro Regional Rosario

Licenciatura en Nutrición

Tema: “*CALIDAD DEL DESAYUNO EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES EN ESCUELAS DE ENSEÑANZA MEDIA DEL COLEGIO PARQUE DE ESPAÑA DE LA CIUDAD DE ROSARIO*”

Alumno: MATIAS BERTONATTI

**Tesis presentada para completar los requisitos del plan de estudio de la
Licenciatura en Nutrición**

Director: PROF. DR. JOSÉ MARÍA PUIG

Co-Directora: LIC. NUTRICIÓN VICTORIA FIORENTINI

Rosario, Abril de 2015

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	5
INTRODUCCIÓN.....	7
FUNDAMENTACIÓN.....	9
ANTECEDENTES.....	10
PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	14
HIPÓTESIS.....	14
OBJETIVOS.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos.....	15
MARCO TEÓRICO.....	16
1. DESAYUNO.....	16
1.1 Definición.....	16
1.2 Características del desayuno.....	16
1.3 Importancia del desayuno.....	17
2. ALIMENTOS RECOMENDADOS.....	18
2.1 Alimentos y nutrientes.....	18
2.2 Grupos de alimentos.....	18
2.3 Recomendaciones diarias en el desayuno.....	20
2.4 Herramientas para medir el consumo de alimentos.....	22
2.4.1 Recordatorio de 24 hs.....	22
2.4.2 Frecuencia de consumo.....	22

“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

2.5 Calidad del desayuno.....	23
3. ADOLESCENCIA.....	24
3.1 Definición.....	24
3.2 Factores psicológicos que condicionan la ingesta del desayuno.....	25
4. HÁBITO DEL DESAYUNO EN LA ADOLESCENCIA.....	26
5. CONSECUENCIAS POR NO DESAYUNAR.....	28
DISEÑO METODOLÓGICO.....	31
RESULTADOS	36
DISCUSIÓN.....	44
CONCLUSIONES.....	46
RECOMENDACIONES.....	47
BIBLIOGRAFÍA.....	48
ANEXOS.....	53

ÍNDICE DE CUADROS Y FIGURAS

FIGURA N°1.....	19
FIGURA N°2.....	19
CUADRO N°1.....	24

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

TABLA N°I.....	36
TABLA N°II.....	37
TABLA N°III.....	38
TABLA N°IV.....	40
TABLA N°V.....	43
GRÁFICO N°1.....	39
GRÁFICO N°2.....	41
GRÁFICO N°3.....	42

RESUMEN

La importancia de un desayuno completo y de buena calidad condiciona el equilibrio nutricional influenciando en gran medida el rendimiento físico e intelectual de los adolescentes.

El objetivo de este trabajo fue determinar la calidad del desayuno en adolescentes de la Escuela de Enseñanza Media del Colegio Parque de España, de la ciudad de Rosario, en el período de noviembre del 2014.

La muestra se conformó por 169 alumnos, de ambos sexos, de entre 15 y 18 años de edad. Las variables analizadas fueron sexo, edad, frecuencia semanal de desayuno, calidad del desayuno evaluado por el método *enKid* y motivos por el que no se desayuna todos los días.

La recolección de datos se obtuvo a través de un cuestionario y con el método de Registro Recordatorio de 24 Hs.

Se utilizó una base de datos basada en ACCESS®. Los datos se analizaron con el software estadístico SPSS®. Se utilizó prueba del Chi-cuadrado de Pearson, método exacto, para comparar las proporciones.

Del total de los encuestados, 50,89% eran hombres y 49,11% eran mujeres.

La prevalencia de adolescentes que desayunan fue del 91,12%. El 23,10% de los hombres y el 15,98% de las mujeres desayunan todos los días; el 20,71% de los hombres y el 21,89% de las mujeres 4-6 veces por semana; el 2,35% de los hombres y el 7,10% de las mujeres 1-3 veces por semana.

“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

El 5,33% de los hombres y el 7,69% de las mujeres realizan un desayuno de buena calidad; el 18,93% de los hombres y el 14,79% de las mujeres, de mejorable calidad; el 21,89% de los hombres y el 22,49% de las mujeres, de insuficiente calidad y el 4,73% de los hombres y el 4,14% de las mujeres, de mala calidad.

No se encontró diferencia significativa en las diferentes categorías de frecuencia semanal y de calidad del desayuno relacionadas al sexo y a la edad.

Los motivos más frecuente por los que no se desayunó todos los días fueron: “falta de hábito” (13,04% en hombres y 31,88% en mujeres), “falta de tiempo” (13,04% de los hombres y del 11,59% en mujeres) y “falta de apetito” (13,04% tanto en hombres y mujeres).

Si bien la prevalencia de los adolescentes que desayunan es alta, la calidad del mismo resultó ser de “Insuficiente” a “Mejorable calidad”.

Se hace evidente la necesidad de implementar programas de educación nutricional en escuelas de enseñanza media con el fin de mejorar la calidad del desayuno considerando el impacto del mismo sobre la salud y el rendimiento académico de los adolescentes.

Palabras claves: adolescencia, desayuno, calidad nutricional, motivos por los que no se desayuna, hábito de desayuno.

INTRODUCCIÓN

El desayuno es la primera ingesta que se realiza durante el día, repercute y condiciona el equilibrio nutricional y el consumo de nutrientes, e influencia en gran medida el rendimiento físico e intelectual y las actividades a realizar.

Es importante considerar los hábitos nutricionales que se tienen en la adolescencia ya que es una etapa de muchos cambios psicológicos y fisiológicos donde se desarrollan patrones de conducta que se mantienen generalmente por el resto de la vida.

Los adolescentes que realizan un desayuno completo y de buena calidad nutricional tienen mayor aptitud física y mental durante el día, mejorando también los resultados en sus actividades diarias, desde en el desarrollo cognitivo hasta el aumento en el rendimiento escolar. Un buen desayuno debería incluir lácteos, cereales, y frutas, alcanzando un adecuado nivel energético y aportes de vitaminas y minerales.

Investigaciones como la de Ll. Serra y J. Aranceta realizada en el año 2004 mostraron que la prevalencia de obesidad es mayor entre adolescentes que no desayunan o lo hacen en forma no adecuada, que entre aquellos que tienen un desayuno completo y de buena calidad.

La calidad del desayuno puede evaluarse siguiendo los criterios del estudio “*enKid*” que define las siguientes categorías de desayuno: de BUENA CALIDAD, contiene al menos un alimento del grupo de los lácteos, cereales y fruta; de MEJORABLE CALIDAD, falta uno de los grupos anteriores; de INSUFICIENTE

“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

CALIDAD, faltan dos de los grupos; de MALA CALIDAD, no desayuna (Serra Majem et al., 2000).

Con la finalidad de conocer con mayor profundidad los hábitos nutricionales de los adolescentes y contribuir de alguna manera al conocimiento en el campo de la investigación científica, es de interés investigar la relación que pueda existir entre el hábito del desayuno y la calidad del mismo, como así también indagar sobre los motivos por el que no se desayuna todos los días, en los estudiantes adolescentes que concurren a una escuela de enseñanza media del Colegio Parque de España de la ciudad de Rosario, en el período de Noviembre del 2014.

FUNDAMENTACIÓN

La adolescencia es una etapa de la vida con cambios fisiológicos muy importantes, físicos y psicológicos, cambios en la maduración emocional y social. Es un periodo de la vida donde se define la identidad, las conductas y el comportamiento. Todo esto puede influenciar en la conducta alimentaria de los adolescentes.

En este período de la vida ocurren la gran mayoría de los problemas alimentarios, ya sea por insatisfacción del propio cuerpo, el fuerte deseo de adelgazar, la restricción alimentaria, la influencia de los compañeros y la familia, la dificultad para valorar adecuadamente las dimensiones corporales propias, pudiendo ocasionar una amenaza para una adecuada nutrición y el desarrollo físico y psicológico de una persona.

Es un momento en que las necesidades nutricionales aumentan y requiere un mayor aporte de nutrientes esenciales.

Se desarrollan patrones de conducta alimentarios que se mantienen en la adultez, como por ejemplo la omisión del desayuno o la realización del mismo de una manera incompleta o con una inadecuada calidad nutricional, lo que conlleva a largo plazo a una tendencia a desarrollar enfermedades crónicas y un alto riesgo de obesidad.

Lo mencionado anteriormente, motivó a conocer la relación existente entre el hábito del desayuno y la calidad del mismo en relación a la población de adolescentes estudiantes en escuelas de enseñanza media del Colegio Parque de España en la ciudad de Rosario, en el período de noviembre del 2014.

ANTECEDENTES

Fernández Morales I. et al., 2008. Esta investigación tuvo como objetivo estudiar la relación existente entre la calidad del desayuno y de su omisión sobre el rendimiento académico colectivo de adolescentes.

Se investigó sobre la calidad del desayuno de una población adolescente de Guadalajara de 467 jóvenes (12-17 años) mediante cuestionarios de frecuencia de consumo de siete días. Asimismo, se recogieron datos sociodemográficos y calificaciones académicas de dichos jóvenes.

La mayoría de los alumnos encuestados consumía un desayuno deficiente, ya que tan sólo un 4,88% tomaba un desayuno completo. Las chicas de 15-17 años son las que tomaban un desayuno de inferior calidad y un 8,33% de estas alumnas omiten el desayuno. Un 68,29% ingieren desayunos de calidad mejorable. Esta calidad del desayuno estaba directamente relacionada con la calificación media obtenida durante el cursado 2003-04.

Angeleri, M. et al. 2007. Realizaron un estudio descriptivo y transversal con el objetivo de conocer el hábito y calidad nutricional del desayuno de niños y adolescentes de 7 a 12 años de edad que concurrieron a colegios privados y bilingües de la zona Norte del Gran Buenos Aires. El porcentaje de niños y adolescentes que consumió el desayuno el día de la encuesta fue del 94%. Sin embargo sólo el 5% realizó un desayuno de calidad nutricional completa; el 25% no consumió alimentos del grupo de leche, yogur y queso; el 20% no incluyó alimentos del grupo de los cereales y el 87% omitió alimentos del grupo de las frutas.

Aproximadamente el 20% consumió otros alimentos fuera de los grupos considerados.

De Rufino Rivas, P. et. al., 2007. Realizaron un estudio transversal que tenía como objetivo estudiar el modelo de desayuno analizando una muestra de 403 adolescentes: 232 mujeres (58%; IC- 95%:52%-62%) y 171 varones (42%; IC-95%: 38%- 48%), de edades comprendidas entre los 12 y los 19 años, escolarizados en 12 centros de enseñanza secundaria de la ciudad de Santander, mediante un cuestionario cerrado y un recordatorio de 24 horas. El 5% (IC-95%: 3,1%-7,6%) de los jóvenes manifestó no desayunar (el desayuno representaba el 18% (IC-95%: 16%-19%) del total de la ingesta energética diaria).

González Rodríguez M.P. y De la Rosa Morales V., 2007. En este estudio realizado en el Add Health, se trabajó con una población escolar que incluyó una muestra representativa nacional de 20.000 adolescentes de los cursos 7º a 12º (1º Escuela Superior Obligatoria, ESO, a 2º de Bachillerato con edades promediadas entre 11-21 años), en Estados Unidos. Se incluyeron 9.919 participantes, a los que se realizó una encuesta por primera vez durante la adolescencia (A) (11-21 años) (Cohorte II) y después en el periodo de adulto joven (AJ) (18-27 años) (Cohorte III). Se midió el peso y la talla en el domicilio durante los periodos de abril a agosto del año 1996 (Cohorte II) en 14.738 (A), y durante agosto de 2001 y abril de 2002 (Cohorte III) en 15.197 (AJ). Se analizó si el consumo de comida rápida y el hecho de no desayunar se asociaban con ganancia de peso durante la transición entre la adolescencia y la vida adulta.

El hábito de desayunar se relacionó negativamente con el Índice de Masa Corporal (IMC). Cuantos más días se ingirió desayuno durante la adolescencia

menor peso se obtuvo en los adultos jóvenes (AJ). Por cada día más de desayuno durante la adolescencia el IMC, z score, disminuyó 0,01 ($p < 0,01$). El cambio en los hábitos de desayunar entre las dos cohortes también predijo el aumento de peso, por lo que un menor número de días de desayuno y una mayor disminución en el hábito de desayunar predijeron un aumento del IMC.

Huerta M.A. et al, 2006. Esta investigación realizada en pre-adolescentes de Viladecans (Barcelona) tuvo como objetivo conocer los hábitos alimentarios en el desayuno en la pre-adolescencia. Fue un estudio de carácter observacional, descriptivo, transversal, donde se obtuvo una muestra (n) de 270 escolares entre 9 y 13 años. Se observó que el 73% de los sujetos desayunaba cada día, y el 4,1% nunca desayunaba. El motivo de no desayunar fue la falta de tiempo en un 48,2%. Las adolescentes representaron el grupo que menos desayunaba cada día y que más lo omitía.

Herrero Lozano R. y Fillat Ballesteros J. C., 2006. Esta investigación tuvo como objetivo conocer la relación entre el desayuno, desde el punto de vista cualitativo y el rendimiento escolar, se estudió el modelo de desayuno de una población rural de alumnos de la Escuela Superior Obligatoria (ESO) y se analizó su aporte energético y de nutrientes, en relación con los requerimientos nutricionales establecidos, el mismo se realizó en 141 alumnos (70 varones y 71 mujeres) con edades comprendidas entre 12 y 13 años, de 1º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de un Instituto de Zaragoza mediante el recordatorio del desayuno del día anterior. La calidad del desayuno se evaluó siguiendo los criterios del estudio “*enKid*” (Serra Majem et al., 2000): BUENA CALIDAD: contiene, al menos un alimento, del grupo de los lácteos, cereales y fruta. MEJORABLE

“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

CALIDAD: falta uno de los grupos. INSUFICIENTE CALIDAD: faltan dos. MALA CALIDAD: no desayuna.

Este estudio mostró que la calidad del desayuno en el 5% de los alumnos fue de MALA CALIDAD, en el 18,4% de INSUFICIENTE CALIDAD, en el 60,3% de MEJORABLE CALIDAD y en el 16,3% de BUENA CALIDAD.

El estudio evidenció que la calificación media aumentaba sistemáticamente conforme se avanzaba en la calidad del desayuno, desde una media de 5,63 puntos en el grupo de desayuno de mala calidad, hasta una media de 7,73 puntos en el grupo de desayuno de buena calidad.

“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la calidad nutricional del desayuno en estudiantes adolescentes de 15 a 18 años de la Escuela de Enseñanza Media del Colegio Parque de España de la ciudad de Rosario en el período de Noviembre del 2014.

HIPÓTESIS

El hábito del desayuno no responde a una buena calidad nutricional en estudiantes adolescentes de 15 a 18 años de Escuela de Enseñanza Media del Colegio Parque de España de la ciudad de Rosario, en el período de Noviembre del 2014.

OBJETIVOS

Objetivo general

Determinar la calidad del desayuno en estudiantes adolescentes de 15 a 18 años, de la Escuela de Enseñanza Media del Colegio Parque de España, de la ciudad de Rosario, en el período de Noviembre del 2014.

Objetivos específicos

- Caracterizar a la muestra de estudiantes adolescentes según edad y sexo.
 - Determinar la prevalencia de estudiantes adolescentes que desayunan.
 - Evaluar la calidad nutricional del desayuno según sexo y edad.
 - Identificar los motivos por los cuales los estudiantes adolescentes no desayunan todos los días, según sexo y edad.
-

MARCO TEÓRICO

1. DESAYUNO

1.1 Definición

El desayuno es la primera comida importante y condiciona la ingesta de alimentos y de nutrientes en el equilibrio nutricional diario. Se ha evidenciado desde hace tiempo la influencia que el desayuno tiene sobre el rendimiento físico e intelectual en las actividades realizadas durante la mañana.

El consumo de un desayuno de buena calidad nutricional es importante para la salud (Mullan et al., 2014).

1.2 Características del desayuno

Cuando se habla de desayuno, conviene diferenciar entre el primer desayuno y el almuerzo a media mañana, en la escuela. Y por eso hay que tener en cuenta, que durante la edad escolar los factores que influyen la conducta alimentaria no sólo dependen de la familia, sino que también van a depender del medio escolar dónde una persona pasa la mayor parte del día, de sus compañeros y amigos, de la publicidad y medios de comunicación, que influyen sobre su comportamiento.

Un desayuno bien equilibrado permite evitar la falta de energía, que describen los profesores a lo largo de la mañana. Cuando una persona no está alimentada para comenzar el día, disminuye su atención y se dispersa cuando a media mañana el estómago comienza a molestarle con contracciones de hambre por no haber desayunado adecuadamente. La falta de alimento puede provocar cansancio, dolor

de cabeza, desgano y somnolencia, con lo que disminuye el rendimiento intelectual. Se hace crítico habituarse desde pequeños con un desayuno de calidad. Para realizar un buen desayuno es necesario dedicarle entre 15 y 20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, si es posible en familia y en un ambiente relajado, para ello hay que despertarse con suficiente tiempo, por lo que deberán cenar e ir a dormir temprano la noche anterior, dejando todo preparado para el día siguiente (Huerta et al., 2006).

1.3 Importancia del Desayuno

La importancia del desayuno en la contribución a los nutrientes y la ingesta de los adolescentes ha sido reconocido por décadas y ha sido el tema de numerosos comentarios. En general el perfil nutricional que aparece más favorable entre los que desayunan está asociado a la mejora de la adecuación de nutrientes. (Barr et al., 2014).

Según el estudio “*enKid*” a lo que se refiere sobre desayuno y obesidad, la prevalencia de la obesidad es mayor entre los que no desayunan o desayunan poco (1–15% del aporte calórico diario), que entre los que desayunan más abundantemente. (Serra Majem et al., 2000).

Además, el índice de masa corporal es más alto en adolescentes que ingieren un desayuno de baja calidad. Estos resultados refuerzan las teorías que un desayuno completo contribuye a la prevención de la obesidad mejorando el reparto energético a lo largo del día (Fernandez Morales et al., 2011).

El consumo regular del desayuno también se asocia con una reducción del estrés, la depresión y la angustia emocional. Entre los adolescentes, desayunar se

correlaciona con una mayor asistencia a la escuela, mientras que saltarse el desayuno interfiere con la memoria y la atención (Mullan et al., 2014).

2. ALIMENTOS RECOMENDADOS

2.1 Alimentos y nutrientes

Para estar correctamente nutridos no es necesario comer determinados alimentos, sino las cantidades adecuadas de energía y nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales y vitaminas) que están almacenados en ellos. Actualmente existe un creciente interés sobre las llamadas enfermedades degenerativas (obesidad, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes y osteoporosis, entre otros) en cuya etiología aparecen algunos componentes de la dieta y cuya influencia puede empezar ya desde la infancia. Así, el conocimiento de la composición de los alimentos en fibra, colesterol y ácidos grasos, es imprescindible no sólo para el nutricionista, sino también para el individuo, sano o enfermo, que quiera adaptar las normas generales de una alimentación equilibrada a su situación particular (Moreiras Tuni, 2008).

2.2 Grupos de Alimentos

Los alimentos se clasifican en grupos de alimentos que posean características nutricionales similares, en función de su componente principal (no existen apenas alimentos constituidos por un solo nutriente en estado puro.). Así, esta clasificación debe agrupar que comparten funciones y aportan cantidades similares de nutrientes, lo que permite intercambiar elementos de un mismo

“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

grupo sin alterar la composición o el aporte nutritivo de la dieta de forma significativa.

Los alimentos pueden dividirse en grupos de acuerdo a su contenido de nutrientes. Las Guías alimentarias para la Población Argentina (Lema et al., 2003) muestran una categorización en seis grupos:

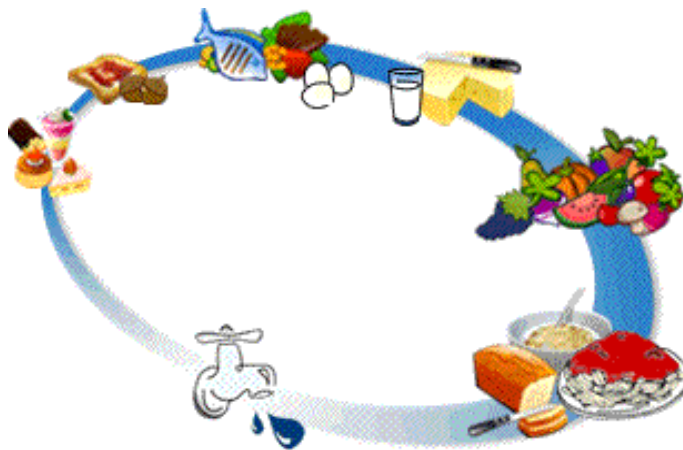


Figura 1. Ovalo nutricional de grupo de alimentos según Guías Alimentarias de la Población Argentina. (Lema et al., 2003)



Figura 2. Plato de Alimentación. (MSAL, 2015)

“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

- 1- Cereales
- 2- Verduras y frutas:
- 3- Lácteos (Leche, yogur y queso)
- 4- Carnes y huevos
- 5- Aceites y grasas
- 6- Azúcar y dulces:

2.3 Recomendaciones diarias en el desayuno

La contribución del desayuno a la ingesta energética sugiere que debería aportar entre un 25 y 30% de las necesidades diarias y su calidad nutricional se favorece con la inclusión de lácteos, frutas y cereales.

En nuestro medio es habitual tomar un primer desayuno en casa y a media mañana complementarlo con el almuerzo, que al mismo tiempo permite retrasar la comida principal, sobre todo, cuando la jornada escolar es de mañana exclusivamente (Herrero Lozano et al., 2006).

Un desayuno equilibrado debería contener lácteos, cereales y fruta con la finalidad de favorecer el aporte adecuado de micro y macronutrientes y contribuir a mejorar el fraccionamiento de la ingesta energética (Rivero et al., 2002).

Los lácteos: incluida la leche, el yogur y los quesos

Estos alimentos aportan el calcio que nuestro cuerpo necesita y utiliza adecuadamente para formar huesos y dientes y para otras funciones importantes, como mantener la presión arterial. Además contienen proteínas y vitamina A. Son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.

Las frutas:

Ofrecen a nuestro cuerpo vitaminas, minerales, fibra y agua, muy necesarios para su funcionamiento. Las vitaminas y minerales mejoran el aprovechamiento que nuestro cuerpo hace de nutrientes que hay en otros alimentos.

Los cereales:

Dentro de este grupo se puede elegir arroz, maíz, trigo, avena, cebada y centeno (y sus harinas). Prefiera los panes, harinas y pastas integrales.

Se recomienda moderar el consumo de facturas, tortas, masitas, galletitas y otros productos similares.

Los alimentos de este grupo contienen sustancias nutritivas que son útiles para el organismo. Contienen *hidratos de carbono complejos* que proveen la energía suficiente que nuestro cuerpo necesita para aprovechar bien el resto de los nutrientes. Dan sensación de *plenitud*. En las proporciones recomendadas no engordan.

Las guías alimentarias de la población argentina establecen varias opciones de desayunos completos en el que se incluyen los grupos mencionados anteriormente:

- Café, té o mate cocido con leche; pan fresco o tostadas; dulce, manteca y un jugo o fruta entera a media mañana.
- La leche se podrá reemplazar por yogur comprado o casero.
- En vez de pan puede usarse un cereal en copos, arroz, avena o maíz, con leche.
- También la leche puede reemplazarse por queso y el desayuno es: mate o té, pan o galletitas, queso y dulce con una fruta para media mañana.

“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

- La leche y la fruta pueden licuarse (banana con leche, por ejemplo).
- Con la fruta y el yogur, puede hacerse un postre. (Lema et al., 2003)

A pesar de los beneficios conocidos de consumir estos alimentos, son pocos los adolescentes que consumen las cantidades recomendadas. En general, parece ser que los adolescentes tienen mayor aversión por vegetales, frutas y legumbres (de Rufino-Rivas et al., 2007).

Existe una mejora sustancial para quien optimiza la frecuencia e ingesta en el desayuno de frutas, cereales y productos lácteos. Pero es necesaria una mejor comprensión y concientización de adquirir comportamientos alimentarios saludables para ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades crónicas y obesidad (Bruening et al., 2012).

2.4 Herramientas para medir el consumo de alimentos

2.4.1 Recordatorio de 24 hs

Es un método retrospectivo. Se basa en el recuerdo del paciente sobre los alimentos consumidos ya sea en uno o dos días del pasado inmediato. Estos días deben ser representativos del consumo habitual. Se obtienen datos cuantitativos a través del manejo de porciones estandarizadas (Torresani et al., 2009).

2.4.2 Frecuencia de consumo

También es un método retrospectivo. Se investiga a través del recordatorio del paciente la frecuencia con que son consumidos todos los alimentos o bien un grupo de ellos en un tiempo determinado (diariamente, semanal, quincenal o esporádica).

Si bien se obtienen datos cualitativos, es posible a través de la estandarización de porciones, transformarlos en un método semicuantitativo, obteniendo no solo el número de veces en que se consumen los alimentos investigados en un determinado periodo de tiempo, sino también la cantidad aproximada de nutrientes contenido en ellos. Permite clasificar a los individuos en función de categorías de consumo, diferenciando aquellos que nunca lo consumen o lo hacen rara vez. (Torresani et al., 2009).

2.5 Calidad del desayuno

Para una buena calidad nutricional se aconseja preferentemente la tríada compuesta por lácteos, cereales y frutas o jugos de fruta fresca.

La calidad del desayuno se ha evaluado siguiendo los criterios del estudio enKid (Serra Majem et al., 2000):

- BUENA CALIDAD: contiene, al menos un alimento, del grupo de los lácteos, cereales y fruta.
- MEJORABLE CALIDAD: falta uno de los grupos.
- INSUFICIENTE CALIDAD: faltan dos.
- MALA CALIDAD: no desayuna.

Características de un desayuno ideal

- Toda la familia debería desayunar junta
- Los padres deben dar «buen ejemplo»
- Alimentos apetitosos y agradables
- Alimentos saludables, equilibrados en micro/macronutrientes
- El desayuno debe proporcionar entre el 20 y el 35% de la ingesta energética diaria
- Incluir en el desayuno alimentos de cada uno de estos tres grupos (1+2+3):
 1. Leche o derivados lácteos (semidescremado o descremado preferiblemente)
 2. Cereales (preferiblemente integrales)
 3. Fruta fresca o jugo natural

Cuadro 1: Características de un desayuno ideal (Galiano Segovia et al., 2010).

3. ADOLESCENCIA

3.1 Definición

La Organización Mundial de la Salud (OMS), dice que la adolescencia comprende entre los 10 y los 19 años, separando una primera adolescencia de los 10 a los 14 (*pre-adolescencia*), y una segunda de los 15 a los 19 años (Surís et al., 2000).

En la adolescencia se requiere un aumento de aportes nutricionales que incluyen vitaminas y minerales y durante este período se desarrollan patrones de

conducta alimentaria que se mantendrán en la adultez (Neumark-Sztainer et al., 2003).

La gran mayoría de los problemas alimentarios, como el comer en exceso o disminuir significativamente el consumo de nutrientes esenciales, ocurren durante la adolescencia, por lo que las características físicas, psicológicas, conductuales y sociales son aspectos a tener en cuenta en este tipo de trastornos.

Se podría decir que la insatisfacción corporal, el fuerte deseo de adelgazar, la restricción alimentaria, la influencia de los compañeros y la familia, todo ello sumado a una dificultad para juzgar o valorar adecuadamente las dimensiones corporales propias, suponen graves amenazas a la nutrición y por lo tanto al desarrollo físico y psicológico de una persona, amenazas que, precipitarán el desarrollo de un trastorno alimentario o, al menos, de algunas de sus características más destacadas (Merino Madrid et al., 2001).

3.2 Factores Psicológicos que condicionan la ingesta del desayuno

El modelo de alimentación y el consumo de alimentos fueron asociados con el descontento de la percepción del propio cuerpo y el estado de sobrepeso y obesidad entre adolescentes (Bibiloni M del M et al., 2013).

La adolescencia es una época de transición y se traduce a menudo en un debilitamiento de los hábitos alimentarios en un período de búsqueda de independencia, tiene que ver con las acciones cotidianas que hacen que se genere dicho hábito, independientemente de recibir educación alimentaria si no se crea una actitud de acostumbrarse a desayunar, imposible generar un cambio sustancial en la persona, así fue demostrado en una investigación realizada en un colegio

“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

secundario, donde se implementó un servicio de desayuno saludable acompañado de información relevante sobre alimentación saludable. Esa implementación fue bien recibida por la estudiantes y casi todos se aprovecharon de esta servicio todos los días.

La mera información sobre la alimentación saludable no tuvo un impacto significativo en los hábitos alimenticios.

Todos los estudiantes en el grupo recibieron el desayuno en la escuela durante la intervención y una semana después de la intervención de los alumnos en la clase que recibieron desayuno habían vuelto a su patrón de desayuno normal (Ask et al., 2006).

4. HÁBITO DEL DESAYUNO EN LA ADOLESCENCIA

Los adolescentes que desayunan adecuadamente son capaces de afrontar mejor las actividades cognitivas y físicas de la mañana con mejoría del rendimiento escolar e intelectual (Fernandez Morales et al., 2008).

Los hábitos de la ingesta alimentaria en la adolescencia son de importancia crítica para el crecimiento y el desarrollo, un peso corporal saludable y beneficios a corto y largo plazo. Factores asociados con conductas alimentarias saludables durante la adolescencia incluyen alimentos saludables en escuela, ejemplo de los padres y el gusto y preferencias. Aunque las bases de conductas alimentarias comienza en la infancia, estos comportamientos continúan evolucionando a medida que los individuos ampliar sus redes sociales y asumen una mayor independencia. Sin embargo, pocos estudios han examinado si conductas alimentarias saludables de los adolescentes se asocian con comportamientos similares en sus amigos.

Las similitudes y diferencias entre amigos con respecto a sus comportamientos alimenticios pueden ayudar a informar el diseño de las intervenciones nutricionales para los adolescentes.

En general, la frecuencia media de desayunar era cuatro veces por semana. Estaba significativamente asociado de una manera positiva, la ingesta del adolescente con la de los amigos y de los mejores amigos. Los resultados indican que, en promedio, por cada día adicional que los amigos de un adolescente (grupo amigo) desayunaban, el desayuno del adolescente fue superior en 0,26 días por semana. Aunque aparentemente pequeña, a nivel de población esta diferencia podría potencialmente tener grandes implicaciones para la ingesta total de nutrientes en la adolescencia.

Teniendo en cuenta los beneficios conocidos de desayuno, y que el consumo del desayuno es generalmente bajo entre adolescentes, estos resultados podrían proporcionar nuevos objetivos de intervención para promover el consumo de desayuno en la juventud, sobre todo en las escuelas. Para los jóvenes y sus amigos, el desayuno en la escuela podría ser promovido como una oportunidad social que podría tener beneficios nutricionales positivos (Bruening et al., 2012).

Los que desayunan son más afines de consumir de nutrientes favorables. Además de hacer una alta contribución a la ingesta de micronutrientes, también favorece a mantener el IMC (Índice de Masa Corporal) dentro de los valores normales, es decir, que se relaciona con reducir las probabilidades de tener sobrepeso además de prevenir otras enfermedades relacionadas con el estilo de vida.

Además quienes desayunan son mas propensos a ser menos activos físicamente y de tener un menor nivel de funcionamiento cardiorespiratorio en el ejercicio (Adolphus et al., 2013).

Los adolescentes que desayunaban frecuentemente y con una buena calidad nutricional, se asociaban positivamente a tener conocimientos sobre una alimentación saludable y una satisfacción con la imagen corporal y positiva de los compañeros y la influencia de los padres, los que desayunan tienen mejor calidad de selección de la comida en comparación con aquellos que lo realizan intermitentemente o no lo hacen, es decir, los que desayunan hacen mejor selección de alimentos durante el día, más verdura, frutas y menos alimentos fritos.

Existe además una correlación positiva entre el consumo del desayuno y mas horas de estudio y aumento del rendimiento escolar. El hecho de realizar una dieta saludable y el hecho de creer que la dieta puede afectar la salud está directamente relacionado con el consumo del desayuno, es decir, manifiestan que desayunar contribuye a una mejor salud (Arora et al., 2012).

5. CONSECUENCIAS POR NO DESAYUNAR

Por más que evitar el desayuno reduce el consumo de energía en la mañana, el mismo se asocia con una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad. Omitir el desayuno regularmente está estrechamente relacionado con el aumento de las tasas de obesidad (So, 2013).

El conocimiento de las alteraciones propias de la alimentación del adolescente debe servir para intentar prevenirlas a partir de la elaboración de planes de actuación específicos para este período de la vida. Este hecho es sumamente

importante debido al riesgo existente de que los hábitos no saludables relacionados con la alimentación y sus consecuencias persistan en la edad adulta. La alteración más frecuente del patrón de las comidas es saltarse el desayuno o realizarlo con poco valor nutricional (Merino Madrid et al., 2001).

Algunos adolescentes no son capaces de desayunar solos en forma adecuada, por distintos motivos, y por ello es muy importante que al menos almuercen muy bien, consiguiendo de este modo que incluyan alimentos que son básicos para mantener el buen ritmo de crecimiento y desarrollo, y para evitar la repercusión negativa del ayuno sobre el rendimiento tanto físico como mental (Huerta et al., 2006).

Omitir el desayuno puede estar asociado con la mala alimentación en general, lo que posiblemente explica la asociación entre frecuencia de consumo de desayuno (frecuencia desayuno) y el sobrepeso, y se ha demostrado que saltarse desayuno conduce al consumo de más alto contenido de grasa más tarde en el día.

Sin embargo, aquellos que desayunan tienen con mayor frecuencia, un mayor consumo total de energía, pero son menos propensos a tener sobrepeso que los que se saltan el desayuno. Por lo tanto, el desayuno no influye en el peso corporal únicamente a través la ingesta de energía, sino también a través de un efecto sobre el gasto de energía.

Los que omiten el desayuno también pueden ser los que hacen poca actividad física, que podría, al menos en parte, explicar la asociación entre la frecuencia del desayuno y el sobrepeso. Otra posible explicación es que saltarse el desayuno podría tener un efecto causal y realidad llevar a la apatía y el letargo y, por lo tanto

“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

una reducida actividad física durante todo el día. Adolescentes físicamente activos son menos propensos a omitir el desayuno y son más propensos a desayunar regularmente en comparación con las personas inactivas. (Corder et al., 2014).

DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de diseño. Se realizó un estudio de carácter descriptivo, observacional, de corte transversal.

Universo. El Universo fue conformado por alumnos de ambos sexos de entre 15 y 18 años de edad, del colegio Parque de España de la ciudad de Rosario, en el mes de noviembre del año 2014.

Muestra. Se trabajó con los alumnos que respondieran a los criterios de inclusión y exclusión que se mencionan a continuación.

Criterios de inclusión. Adolescentes, que expresaron voluntad propia y en caso de ser menor de edad (menor de 18 años) que prestaron consentimiento por parte de su padre o tutor.

Criterios de exclusión. Ausentes o que presentaron cualquier tipo de condicionante que impidió que pudieran realizar el cuestionario, aquellos que no desearon participar del estudio o que no prestaron consentimiento por parte de su padre o tutor en el caso de que hayan sido menores de edad.

Criterios de eliminación. Se eliminaron todas aquellas encuestas incompletas

Instrumentos y técnicas de recolección de datos. La recolección de datos se obtuvo a través de la realización de un **cuestionario** con preguntas abiertas y cerradas y con el método de Registro **Recordatorio de 24 Hs.** Se tuvo en cuenta los cuidados mínimos para evitar tendenciosidad, dificultad de comprensión y reacciones negativas del encuestado, basándose en el Manual del encuestador (Germani, 2005).

Consideraciones éticas. Todos los encuestados prestaron su consentimiento y/o el de su tutor para realizar la encuesta pertinente en donde fueron respetadas las recomendaciones de la Declaración de Helsinki y sus diferentes enmiendas.

Referente Empírico. El estudio se realizó con adolescentes de ambos sexos, de 15 a 18 años de edad, alumnos del colegio Parque de España, durante el mes de noviembre del 2014. Este colegio depende del Ministerio de Educación de la Provincia de Santa Fe, Argentina y del Ministerio de Educación y Ciencia de España. Se encuentra ubicado en la Avenida del Huerto 1198 (Sarmiento y Río Paraná) de la ciudad de Rosario, Provincia de Santa Fe. Ciudad localizada en el centro este de Argentina, cabecera del departamento homónimo y la más populosa de la provincia de Santa Fe. Junto a otras localidades, forman el área metropolitana del Gran Rosario, siendo el tercer aglomerado urbano de la Argentina en población ("Características y Aspectos de la Ciudad," 2014).

El colegio cuenta con los siguientes niveles educativos:

- Tercer Ciclo de EGB. Articulado con el Colegio Español de Rosario (CER).
- Polimodal. Modalidades propias de la institución por tratarse de un centro de titularidad mixta argentina y española:
 - Científico Técnica
 - Ciencias Empresariales
 - Humanística
- Inglés intensivo y Portugués. Titulación Bilingüe en Inglés. Preparación para exámenes internacionales.
- Proyectos educativo-culturales y premios a la excelencia académica.

“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

- Intercambio con alumnos de colegios de otros países. Participación en certámenes internacionales. Viajes de estudio a España. Becas en universidades españolas y participación en programas que premian a los alumnos con mejores promedios ("Colegio Internacional e Instituto Superior Parque de España," 2014).

Operacionalización de variables

Edad: Tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta el momento de la realización del cuestionario.

Indicador: Años cumplidos

Categorías:

- a- 15 años
- b- 16 años
- c- 17 años
- d- 18 años

Sexo: Género que determina la condición sexual del ser humano.

Indicador: Biológicamente determinado según lo manifestado en el cuestionario realizado.

Categoría:

- Masculino
- Femenino

Calidad del desayuno: La calidad del desayuno se evaluó siguiendo los criterios del estudio “*enKid*” el cual define la calidad según los grupos de alimentos consumidos durante el desayuno (Serra Majem et al., 2000).

Indicador: cantidad de grupos de alimentos (lácteos, cereales, fruta) que el encuestado manifestó consumir durante desayuno, los mismos grupos fueron

“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

determinados a partir de los criterios establecidos por las Guías Alimentarias Argentinas.

Categorías:

- BUENA CALIDAD: contiene, al menos un alimento, del grupo de los lácteos, cereales y fruta.
- MEJORABLE CALIDAD: falta uno de los grupos.
- INSUFICIENTE CALIDAD: faltan dos de los grupos.
- MALA CALIDAD: no desayuna.

Frecuencia de desayuno: magnitud que mide el número de repeticiones por unidad de tiempo de cualquier fenómeno o suceso periódico.

Indicador: cantidad de veces que el encuestado manifestó realizar el desayuno durante la semana.

Categorías:

- *No desayuna*
- *1 a 3 veces*
- *4 a 6 veces*
- *Todos los días*

Motivos por los que no desayunan todos los días: Causas por las cuales las personas no desayunan.

Indicador. Condicionantes que manifestaban los encuestados por los cuales no desayunaban todos los días.

Categorías

- No le gusta
- Falta de tiempo
- Falta de apetito
- Falta de hábito
- Motivos económicos
- Otro

Análisis estadístico. Se creó y utilizó una base de datos basada en ACCESS®. Los datos recolectados se analizaron con el software estadístico SPSS®.

Se realizó una distribución de frecuencias absolutas y relativas para las variables estudiadas y se confeccionaron tablas y gráficos.

Se utilizó la prueba del Chi-cuadrado de Pearson, método exacto, para comparar las proporciones.

RESULTADOS

La presente investigación fue realizada en el período de noviembre del 2014. Para el relevamiento de datos, se realizaron 169 encuestas a estudiantes adolescentes de 15 a 18 años, alumnos de primero a tercer año polimodal del Colegio Parque de España en la ciudad de Rosario y se utilizó además el Registro de Recordatorio de 24 hs.

TABLA N° I

Distribución de los adolescentes según sexo y edad

	EDAD								<i>Total</i>	
	15 años		16 años		17 años		18 años			
SEXO	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Hombres	28	16,57%	28	16,57%	28	16,57%	2	1,18%	86	50,89%
Mujeres	24	14,20%	27	15,98%	26	15,38%	6	3,55%	83	49,11%
Total	52	30,77%	55	32,54%	54	31,95%	8	4,73%	169	100,00%

Fuente: elaboración propia

En la Tabla N° I, puede observarse que del total de adolescentes encuestados (n=169), 50,89% (n=89) eran hombres y el 49,11% (n=83) eran mujeres. Del total, el 30,77% (n=52) tenían 15 años, el 32,54% (n=55) 16 años, el 31,95% (n=54) 17 años y el 4,73% (n=8) 18 años.

TABLA N° II

Frecuencia del desayuno en adolescentes según sexo

	Frecuencia									
	No desayuna		1 a 3 veces		4 a 6 veces		Todos los días		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Hombres	8	4,73%	4	2,35%	35	20,71%	39	23,10%	86	50,89%
Mujeres	7	4,14%	12	7,10%	37	21,89%	27	15,98%	83	49,11%
Total	15	8,88%	16	9,45%	72	42,60%	66	39,08%	169	100%

Fuente: elaboración propia

En la Tabla N° II puede apreciarse que la prevalencia de los adolescentes que desayunan es del 91,12% (n=154). El 23,10% (n=39) de los hombres y el 15,98% (n=27) de las mujeres desayunan todos los días; el 20,71% (n=35) de los hombres y el 21,89% (n=37) de las mujeres desayunan 4-6 veces por semana; el 2,35% (n=4) de los hombres y el 7,10% (n=12) de las mujeres desayunan 1-3 veces por semana.

No se encontró diferencia significativa en las diferentes categorías de frecuencias de realización del desayuno relacionadas al sexo (Chi-cuadrado=6,253; Estadístico exacto de Fisher=6,214; p=0,098).

TABLA N° III

Frecuencia de desayuno en adolescentes según edad

	Frecuencia de Desayuno por Semana									
	No desayuna		1 a 3 veces		4 a 6 veces		Todos los días		Total	
EDAD	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
15 años	6	3,55%	4	2,37%	30	17,75%	12	7,10%	52	30,77%
16 años	3	1,78%	9	5,33%	18	10,65%	25	14,78%	55	32,54%
17 años	5	2,96%	3	1,76%	20	11,83%	26	15,40%	54	31,95%
18 años	1	0,59%	0	0,00%	4	2,37%	3	1,78%	8	4,73%
Total	15	8,88%	16	9,46%	72	42,60%	66	39,06%	169	100,00%

Fuente: elaboración propia

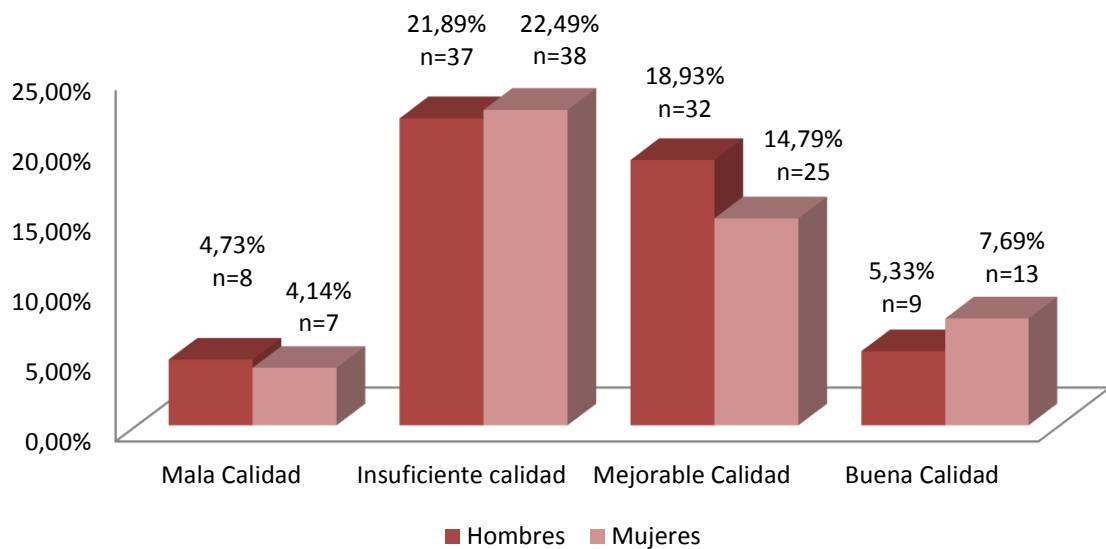
En la Tabla N° II puede apreciarse que la prevalencia del desayuno en los adolescentes que desayunan todos los días es de 7,10% (n=12) en los de 15 años; 14,79% (n=25) en los de 16 años; de 15,40% (n=26) en los de 17 años y 1,75% (n=3) en los de 18 años. En los que desayunan entre 4-6 veces por semana es de 17,75% (n=30) en los de 15 años ; 10,65% (n=18) en los de 16 años; 11,83% (n=20) en los de 17 años y 2,37% (n=4) en los de 18 años. En los que desayunan entre 1-3 veces por semana es de 2,37% (n=4) en los de 15 años, 5,33% (n=9) en los de 16 años; 1,76% (n=3) en los de 17 años y no se encontraron ningún adolescente de 18 años que haya manifestado desayunar entre 1-3 veces por semana. En los que no desayunan se encontró que el 3,55 % (n=6) tienen 15 años, 1,78 % (n=3) 16 años, 2,96% (n=5) 17 años y 0,59% (n=1) 18 años.

“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

No se encontró diferencia significativa en las diferentes categorías de frecuencias de realización del desayuno relacionadas a la edad (Chi-cuadrado=15,492; Estadístico exacto de Fisher=15,054; $p=0,065$).

GRÁFICO N° 1

Calidad del desayuno de los adolescentes según sexo



Fuente: elaboración propia

En el Gráfico N° 1 puede apreciarse que el 5,33% ($n=9$) de los hombre y el 7,69% ($n=13$) de las mujeres realizan un desayuno de buena calidad; el 18,93% ($n=32$) de los hombres y el 14,79% ($n=25$) de las mujeres realizan un desayuno de mejorable calidad; el 21,89% ($n=37$) de los hombres y el 22,49% ($n=38$) de las

“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

mujeres realizan un desayuno de insuficiente calidad y el 4,73% (n=8) de los hombres y el 4,14% (n=7) de las mujeres realizan un desayuno de mala calidad.

No se encontró diferencia significativa en las diferentes categorías de calidad del desayuno relacionadas al sexo (Chi-cuadrado=1,614; Estadístico exacto de Fisher=1,638; p=0,665).

TABLA N° IV

Calidad del desayuno de los adolescentes según edad

	Calidad								Total	
	Mala		Insuficiente		Mejorable		Buena			
Edad	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
15 años	6	3,55%	29	17,16%	11	6,51%	6	3,55%	52	30,78%
16 Años	3	1,78%	23	13,61%	22	13,02%	7	4,14%	55	32,54%
17 Años	5	2,96%	20	11,83%	23	13,61%	6	3,55%	54	31,95%
18 Años	1	0,59%	3	1,78%	1	0,59%	3	1,78%	8	4,73%
Total	15	8,88%	75	44,38%	57	33,73%	22	13,02%	169	100,00%

Fuente: elaboración propia

En la Tabla N° IV puede apreciarse que el desayuno fue de Mala Calidad en un 3,55% (n=6) en los adolescentes de 15 años, de 1,78% (n=3) en los de 16 años, de 2,96% (n=5) en los de 17 años y 0,59% (n=1) en los de 18 años. El desayuno fue de Insuficiente Calidad en un 17,16% (n=29) en los adolescentes de 15 años; de 13,61% (n=23) en los de 16 años , de 11,83% (n=20) en los de 17 años y de

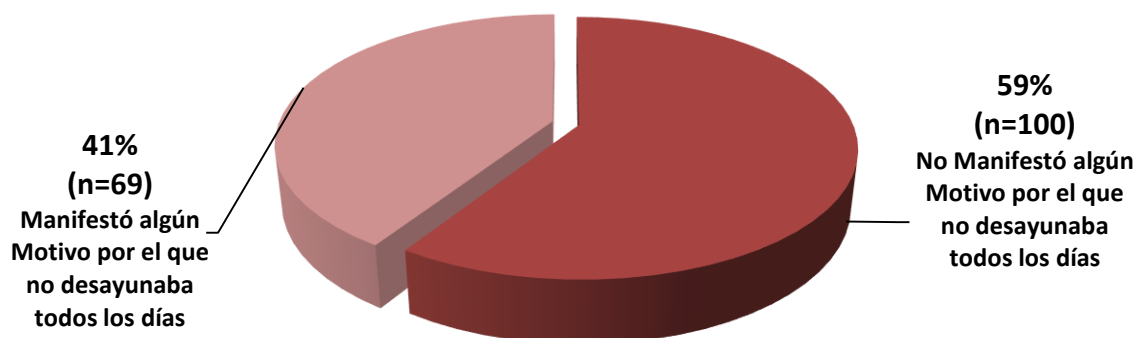
“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

1,78% (n=3) en los de 18 años. El desayuno fue de Mejorable Calidad en un 6,51% (n=6) en los de 15 años, en un 13,02% (n=22) en los de 16 años, un 13,61% (n=23) en los de 17 años y en un 0,59% (n=1) en los de 18 años. El desayuno fue de Buena Calidad en un 3,55% (n=6) en los de 15 años, en un 4,14% (n=7) en los de 16 años, en un 3,55% (n=6) en los de 17 años y en un 1,78% (n=3) en los de 18 años

No se encontró diferencia significativa en las diferentes categorías de calidad del desayuno relacionadas con la edad (Chi-cuadrado=12,942; Estadístico exacto de Fisher=12,593; p=0,148).

GRÁFICO N°2

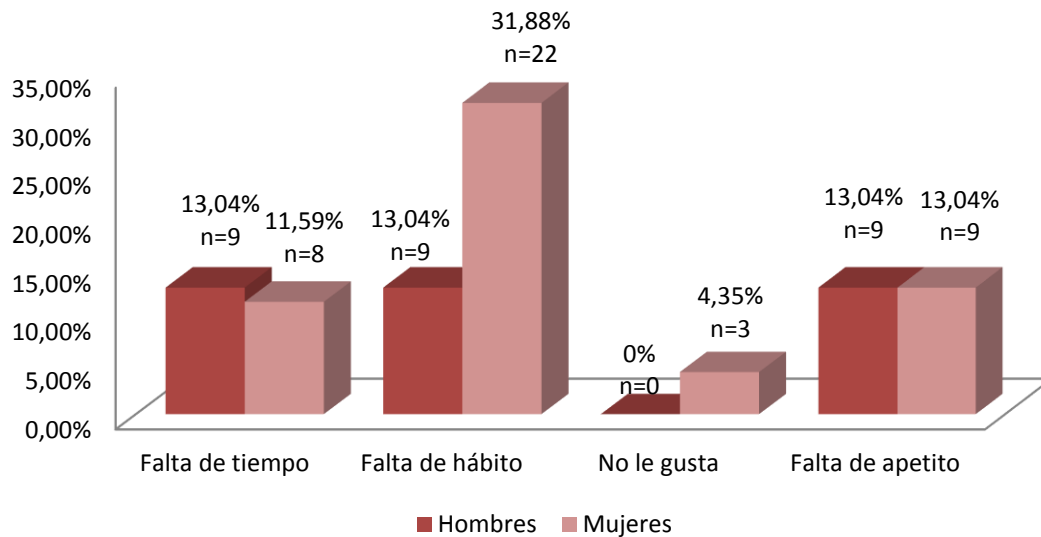
Motivo por el que no desayunaban todos los días



Fuente: elaboración propia

GRÁFICO N° 3

Motivos por lo que no desayunan todos los días según sexo



Fuente: elaboración propia

En el Gráfico N° 3 puede apreciarse que el motivo “falta de hábito” fue del 13,04% (n=9) en hombres y del 31,88% (n=22) en mujeres; el motivo “falta de tiempo” fue del 13,04% (n=9) en hombres y del 11,59% (n=8) en mujeres; el motivo “falta de apetito fue de 13,04% (n=9) tanto en hombres como en mujeres; el motivo “no le gusta” fue del 4,35% (n=3) en mujeres. Ninguno de los encuestados seleccionó la opción “motivos económicos” u “otro motivos”

TABLA N° V

Motivos por los que no Desayunan todos los días según edad

EDAD	Motivos								Total	
	Falta de tiempo		Falta de hábito		No le gusta		Falta de apetito		n	%
	n	%	n	%	N	%	n	%		
15 años	8	11,59%	8	11,59%	1	1,45%	6	8,70%	23	33,33%
16 años	4	5,80%	13	18,84%	1	1,45%	5	7,25%	23	33,33%
17 años	4	5,80%	9	13,04%	1	1,45%	7	10,14%	21	30,43%
18 años	1	1,45%	1	1,45%	0	0,00%	0	0,00%	2	2,90%
Total	17	24,64%	31	44,93%	3	4,35%	18	26,09%	69	100,00%

Fuente: elaboración propia

En la Tabla N° V puede apreciarse que el motivo “falta de hábito” fue el más frecuente en adolescentes de 16 años, 18,84% (n=13) y en los de 17 años, 13,04% (n=9); en los adolescentes de 15 años el motivo “Falta de tiempo” y el de “Falta de hábito” fueron los más frecuentes, 11,59% (n=8) para ambos motivos.

DISCUSIÓN

La presente investigación fue realizada en el período de noviembre del 2014, en donde se evaluó la calidad del desayuno en adolescentes de entre 15 y 18 años que asistían al colegio Parque de España en la ciudad de Rosario.

Los resultados de la presente investigación confirman la hipótesis de que el hábito del desayuno no responde a una buena calidad nutricional en estudiantes adolescentes. Es importante priorizar el consumo del mismo ya que su omisión puede traer consecuencias negativas que impacten sobre el estado de salud de los individuos.

Del total de los adolescentes (n=169), el 50,89% eran hombres y el 49,11% mujeres. En cuanto a la edad, el 30,77% tenía 15 años, el 32,54% 16 años, el 31,95% 17 años y sólo el 4,73% 18 años de edad. No se ha encontrado diferencia significativa en cuanto a sexo ni edad en relación a la frecuencia semanal ni a la calidad nutricional del desayuno. En cambio, en la investigación de Fernández Morales et al., 2008, las mujeres realizaban un desayuno de inferior calidad en comparación con los hombres.

Los datos obtenidos en esta investigación muestran que la prevalencia de los adolescentes que desayunan fue del 91,12% con una frecuencia de desayuno semanal, en su mayoría, “entre 4 a 6 veces por semana” (42,64%) y “todos los días” (39,10%), esto último un aproximadamente 33% menor a lo observado por Huerta et. al. en el año 2006, donde el 73% de los individuos desayunaba cada día.

La calidad del desayuno fue evaluada por el método “*enKid*” donde se encontró que el 44,38% fue de “Insuficiente calidad” y un 33,73% de “Mejorable

“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

calidad”. Solo el 13% realizó un desayuno de “Buena Calidad” y el 8,88% no desayunaba, es decir, fue de “Mala Calidad”. En la investigación realizada por Herrero Lozano R. y Fillat Ballesteros J.C. en el año 2006, la calidad del desayuno resultó ser en un 5% de Mala Calidad, en el 18,4% de Insuficiente Calidad, en el 60,3% de Mejorable Calidad y en el 16,3% de Buena Calidad.

La presente investigación también indagó sobre los motivos por lo que los adolescentes no desayunaban todos los días. El motivo más frecuente resultó ser por “*Falta de hábito*” (44,93%), seguido por “*Falta de apetito*” (26,09%) y “*Falta de tiempo*” (24,64%). En la investigación de Huerta, 2006, el motivo más frecuente de no desayunar fue la *Falta de tiempo* en un 48,2%.

CONCLUSIONES

La prevalencia de adolescentes que desayunan es del 91,12% (n=153), en donde la mayoría manifestaron hacerlo “entre 4 a 6 veces por semana” 42,60% (n=72), “Todos los días” 39,10% (n=66) y “entre 1 a 3 veces por semana” 9,45% (n=16).

La calidad del desayuno evaluada con el método “enKid” en el 44,38% (n=75) resultó ser de *Insuficiente Calidad*, en el 33,73% (n=57) *Mejorable Calidad*, en el 13,02% (n=22), de Buena Calidad y en el 8,88% (n=15), de Mala Calidad.

Se destaca que si bien la prevalencia de los adolescentes que desayunan es alta, la calidad del mismo es de insuficiente a mejorable calidad, representando 78,1% (n=132) del total.

No se evidenció diferencia significativa en la distribución de frecuencias del desayuno ni en la calidad del mismo en relación al sexo o a la edad.

El motivo más frecuentemente reportado por los adolescentes por el que no desayunan todos los días fue por falta de hábito 44,93% (n=93) seguido por falta de apetito 26,09% (n=18) y falta de tiempo 24,64% (n=17), y solo el 4,35% (n=3) manifestó que era porque no le gustaba. Ningún encuestado manifestó no desayunar por motivos económicos.

RECOMENDACIONES

Se hace evidente la necesidad de desarrollar y llevar a cabo programas de educación nutricional en adolescentes de escuelas de enseñanza media con el fin de mejorar la calidad del desayuno considerando el impacto del mismo sobre la salud y sobre el rendimiento académico de los estudiantes adolescentes.

BIBLIOGRAFIA

- Angeleri, M. A., Gonzalez, I., Ghioldi, M. M., & Petrelli, L. (2007). Hábito de consumo del desayuno y calidad nutricional del mismo en niños y adolescentes de la zona norte del Gran Buenos Aires. *Diaeta (B.Aires)*, 25(119), 7-13.
- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Front Hum Neurosci*, 7, 425. doi: 10.3389/fnhum.2013.00425
- Arora, M., Nazar, G. P., Gupta, V. K., Perry, C. L., Reddy, K. S., & Stigler, M. H. (2012). Association of breakfast intake with obesity, dietary and physical activity behavior among urban school-aged adolescents in Delhi, India: results of a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 12, 881. doi: 10.1186/1471-2458-12-881
- Ask, A. S., Hernes, S., Aarek, I., Johannessen, G., & Haugen, M. (2006). Changes in dietary pattern in 15 year old adolescents following a 4 month dietary intervention with school breakfast--a pilot study. *Nutr J*, 5, 33. doi: 10.1186/1475-2891-5-33
- Barr, S. I., DiFrancesco, L., & Fulgoni, V. L. (2014). Breakfast consumption is positively associated with nutrient adequacy in Canadian children and adolescents - CORRIGENDUM. *Br J Nutr*, 1. doi: 10.1017/S0007114514003961

- Bibiloni M del, M., Pich, J., Pons, A., & Tur, J. A. (2013). Body image and eating patterns among adolescents. *BMC Public Health*, 13, 1104. doi: 10.1186/1471-2458-13-1104
- Bruening, M., Eisenberg, M., MacLehose, R., Nanney, M. S., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2012). Relationship between adolescents' and their friends' eating behaviors: breakfast, fruit, vegetable, whole-grain, and dairy intake. *J Acad Nutr Diet*, 112(10), 1608-1613. doi: 10.1016/j.jand.2012.07.008
- Características y Aspectos de la Ciudad. (2014). Disponible en:
www.rosario.gov.ar/sitio/caracteristicas/aspectos3.jsp
<http://www.rosario.gov.ar/sitio/caracteristicas/geografica1.jsp>
- Colegio Internacional e Instituto Superior Parque de España. (2014). Fecha de Consulta Junio 2014, disponible en:
<http://www.colegioparqueespana.edu.ar/propuesta.php>
- Corder, K., van Sluijs, E. M., Ridgway, C. L., Steele, R. M., Prynne, C. J., Stephen, A. M., . . . Ekelund, U. (2014). Breakfast consumption and physical activity in adolescents: daily associations and hourly patterns. *Am J Clin Nutr*, 99(2), 361-368. doi: 10.3945/ajcn.111.027607
- De Rufino-Rivas, P., Figuero, C. R., Ubierna, M. T., Lanza, T. A., Gonzalez-Lamuno, D., & Fuentes, M. G. (2007). [Nutritional aversions and preferences of 14-18 years old adolescents, schooled at the city of Santander]. *Nutr Hosp*, 22(6), 695-701.
- Fernandez Morales, I., Aguilar Vilas, M. V., Mateos Vega, C. J., & Martinez Para, M. C. (2008). [Relation between the breakfast quality and the academic

“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

performance in adolescents of Guadalajara (Castilla-La Mancha)]. *Nutr Hosp*, 23(4), 383-387.

Fernandez Morales, I., Aguilar Vilas, M. V., Mateos Vega, C. J., & Martinez Para, M. C. (2011). Breakfast quality and its relationship to the prevalence of overweight and obesity in adolescents in Guadalajara (Spain). *Nutr Hosp*, 26(5), 952-958. doi: 10.1590/S0212-16112011000500005

Galiano Segovia, M. J., & Moreno Villares, J. M. (2010). El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. *Acta Pediatr Esp.*, 68(8), 403-408.

Germani, G. (2005) Manual del encuestador. Trabajos e Investigaciones del Instituto de Sociología. *Publicación interna Nº 22* (pp. 1-30). Departamento de Sociología. Facultad de Filosofía y Letras. Universidad de Buenos Aires.

Herrero Lozano, R., & Fillat Ballesteros, J. C. (2006). [A study on breakfast and school performance in a group of adolescents]. *Nutr Hosp*, 21(3), 346-352.

Huerta, M. A., Anuncibay Sanchez, V., Soto Volante, J., Nuria, A. N., Villalmanzo, F. A., & Lopera Ramirez, S. (2006). Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona). . *Nure Investigación*, 23.

Lema, S., Longo, E. N., & Lopresti, A. (2003). *Guías alimentarias para la población argentina* (1ª. ed. 1ª reimp. ed.). Buenos Aires, Argentina: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.

Merino Madrid, H., Pombo, M. G., & Godás Otero, A. (2001). Evaluación de las actitudes alimentarias y la satisfacción corporal en una muestra de adolescentes. *Psicothema*, 13(4), 539-545.

Moreiras Tuni, O. C., A.; Cabrera Forneiro, L.; Cuadrado Vives, C. (2008). *Tablas de composición de alimentos* (12 ed.): Pirámide.

MSAL. (2015). Plato de Alimentación. Abril 2015, disponible en:

http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/ciudadanos/imag/2015-01_plato-alimentacion-2015.jpg

Mullan, B., Wong, C., Kothe, E., O'Moore, K., Pickles, K., & Sainsbury, K. (2014).

An examination of the demographic predictors of adolescent breakfast consumption, content, and context. *BMC Public Health*, 14, 264. doi:

10.1186/1471-2458-14-264

Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., Story, M., Croll, J., & Perry, C. (2003).

Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *J Am Diet Assoc*, 103(3), 317-322. doi: 10.1053/jada.2003.50048

Rivero, M. J., Roman, E., Silleruelo, M. L., & Barrio, J. (2002). La importancia del desayuno en la alimentación infantil. *Form Contin Nutr Obes*, 5, 331-336.

Serra Majem, L., Aranceta Bartrina, J., Ribas Barba, L., Pérez Rodrigo, C., & Garcia Closas, R. (2000). Estudio enKid: objetivos y metodología. In L. A. B. J. Serra Majem (Ed.), *Desayuno y equilibrio alimentario. Estudio enKid*. (pp. 1-8). Barcelona: Masson S.A.

So, W. Y. (2013). Association between Frequency of Breakfast Consumption and Academic Performance in Healthy Korean Adolescents. *Iran J Public Health*, 42(1), 25-32.

Surís, J. C., Parera, N., & Puig, C. (2000) *Enquesta de alud als adolescents de la ciutat de Barcelona 1999./Interviewer: B. F. S. D. Font.*

“Calidad del desayuno en estudiantes adolescentes en escuelas de enseñanza media”

Torresani, M. E., & Somoza, M. I. (2009). *Lineamientos para el cuidado nutricional*. (3° ed. ed.). Buenos Aires: Eudeba.

ANEXOS

ANEXO N° 1

RECORDATORIO DE 24 HS

DESAYUNO (completar abajo)

Horario:

Alimento	Tipo	Cantidad (ver cuadro de medidas)
<i>Ejemplo: Leche</i>	<i>Descremada</i>	<i>1 Taza</i>
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Nota: Cuando mencione una fruta aclarar si el tamaño es: grande, mediana o pequeña

Medidas



Taza



Vaso



Cuchara sopera



Cucharita de té



Plato playo



Plato hondo

ANEXO N° 2

CUESTIONARIO

- **Sexo:** M - F
 - **Edad:** ... (años)

 - **Año que cursa actualmente:** ...

 - **Cuántas veces desayuna por semana:**
 - A- *No desayuna*
 - B- *1 a 3 veces*
 - C- *4 a 6 veces*
 - D- *Todos los días*

 - **Quando no desayuna ¿cuál es el motivo ?**
 - A- *No le gusta*
 - B- *Falta de tiempo*
 - C- *Falta de apetito*
 - D- *Falta de hábito*
 - E- *Motivos económicos*
 - F- *Otro*
-

ANEXO N° 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Esta es una encuesta anónima, sobre nutrición, que se realiza para la elaboración de una tesina de la carrera de Lic. en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

La misma consiste en investigar sobre: ***LA CALIDAD DEL DESAYUNO EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES EN ESCUELAS DE ENSEÑANZA MEDIA***

Por ello, solicito su autorización para participar en este estudio, a través de la cual, solo deberá responder unas preguntas acerca de su alimentación. Agradezco desde ya su colaboración informándole además que los resultados serán confidenciales.

Nombre:

Habiendo sido informado por Matías Bertonatti, acepto participar en la encuesta indicada.

FIRMA de padre, responsable o tutor