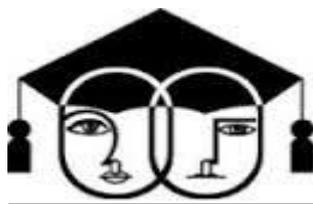


# Universidad de Concepción del Uruguay



*Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Bartolomé Vassallo"*

**Licenciatura en Nutrición**

Unidad académica: Sede Central

*Tesina final*

***"HÁBITO, CALIDAD Y PERFIL NUTRICIONAL DEL  
DESAYUNO CONSUMIDO POR LOS ESCOLARES DE  
6TO GRADO, TURNO MAÑANA Y TARDE DE LA  
INSTITUCIÓN N.º 109 J.J. MILLÁN EN EL PERIODO  
DEL MES DE MAYO DEL AÑO 2018."***

*Tesina presentada para completar los requisitos del Plan de Estudios de la Licenciatura en Nutrición.*

**Alumna:** RODRIGUEZ, MARIA FLORENCIA.

**Director:** Lic. en Nutrición, MONEDA, MARIA BELEN.

**Concepción del Uruguay, agosto 2018**

***"Las opiniones expresadas por el autor de esta Tesina no representa necesariamente los criterios de la Carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay"***

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

### **Agradecimientos**

Eternamente agradecida a mis padres, Elvio y Gloria por darme la posibilidad de hacer la carrera que siempre anhele, y apoyarme en todo lo que emprendo. Sin su ejemplo de lucha no sería quien soy.

Agradecer a mis hermanos, Lucia y Juan Manuel por toda la comprensión y paciencia hacia su hermana mayor. Los amo.

A toda mi familia y amigos, por acompañar cada paso que doy día a día.

Sin duda agradecer la paciencia y todo el amor de mi compañero de vida, Pablo, y dejar que siempre siga por mas e impulsarme a ser mejor.

Y, por último, agradecerle con el alma a mi tutora Belén Moneda, que sin duda nada de esto hubiese sido logrado. Gracias por todo lo enseñado, por tu tiempo y amor a la profesión...

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

## **ÍNDICE**

ÍNDICE .....	3
RESUMEN .....	6
INTRODUCCIÓN .....	8
JUSTIFICACIÓN .....	11
PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA .....	14
OBJETIVOS .....	16
Objetivo general .....	16
Objetivos específicos .....	16
ANTECEDENTES .....	18
A nivel mundial .....	18
A nivel país .....	19
A nivel ciudad .....	21
MARCO REFERENCIAL/ TEÓRICO .....	23
Preadolescencia .....	23
Desayuno .....	23
La importancia de su consumo por los preadolescentes .....	23
El hábito .....	25
Calidad de desayuno .....	26
Perfil nutricional .....	27
MATERIAL Y MÉTODOS .....	31
Diseño metodológico .....	31
Población, universo .....	31
Muestra .....	31
Criterio de exclusión .....	31
Instrumento de recolección de datos .....	32

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

Análisis de datos .....	33
Exposición de los datos obtenidos en dicha institución.....	35
RESULTADOS .....	37
DISCUSIÓN .....	41
CONCLUSIÓN .....	45
BIBLIOGRAFIA .....	47
ANEXO I: Modelo de encuesta.....	50
ANEXO II: Medidas estandarizadas. ....	51
ANEXO III: Autorización de la institución .....	53
ANEXO III: Modelo de autorización de los tutores .....	54

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

---

## **RESUMEN**

---

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

## **RESUMEN**

Este estudio de tipo transversal y descriptivo sobre el hábito, calidad y el perfil nutricional del desayuno se realizó en escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N° 109 “J. J. Millán” de Concepcion del Uruguay en mayo de 2018.

La muestra quedo conformada por 48 chicos/chicas, a los cuales se les efectuó una encuesta personal. Los resultados obtenidos mostraron que el 96 % de los escolares desayunan, mientras que el 4% lo omite por falta de tiempo. 28 escolares lo hacen con una frecuencia adecuada, 12 con una clasificación de realización aceptable y 6 de forma insuficiente. La calidad del desayuno hallada fue aceptable en el 81%, donde prevaleció la ingesta de leche entera con azúcar y cacao en polvo, acompañada de pan y mermelada común. A su vez, el perfil nutricional de dicha comida quedò conformado por 112 Kilocalorías, siendo insuficiente su aporte en comparación con el requerimiento estándar. Lo mismo sucede para azucares, grasas saturadas y sodio (nutrientes críticos) los cuales presentan brechas negativas. Contrariamente el requerimiento de calcio, supera las metas diarias establecidas.

Los resultados y las conclusiones halladas permitirán definir objetivos que orienten la toma de decisiones en salud publica focalizadas en la mejora de hábitos y calidad alimentaria en la población escolar.

Palabras claves: Desayuno, Hábito, Calidad, Perfil Nutricional, Preadolescencia.

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

---

## **INTRODUCCIÓN**

---

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

## **INTRODUCCIÓN**

La alimentación además de ser una necesidad fisiológica primordial del ser humano, es también el pilar fundamental para el crecimiento, el desarrollo, la salud de los individuos y una condición esencial de bienestar, equidad y progreso social. (Zapata & Roviroso, 2016) La Organización mundial de la Salud (OMS) considera desde un abordaje integral que la salud del preadolescente comprende tanto el bienestar físico como el mental, social y espiritual e incluye aspectos relacionados con su desarrollo educativo, la adecuada participación en las actividades de la comunidad, acorde a su cultura, y con el desarrollo de su máxima potencialidad.

La preadolescencia es una etapa de cambios físicos y psicológicos, la cual es una fase única del desarrollo humano y también es un periodo que se presenta como una oportunidad trascendental tanto para formar hábitos saludables como para resaltar políticas de prevención de riesgos que favorezcan la salud futura, debido a la carga particular de enfermedades crónicas no transmisibles (como por ejemplo, sobrepeso y obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión arterial) resultado de malas elecciones alimentarias y salteo de comidas principales, inactividad física, usos excesivo de la tecnología y una invasión de publicidad alimentaria hacia los menores.

Los resultados de la “La Encuesta Mundial de Salud Escolar” (capítulo argentino)<sup>1</sup> evidenciaron que el sobrepeso es de 28,6% en escolares de 13 y 15 años de edad. Y en relación con la obesidad la prevalencia fue de 5,9% en la cual el tamaño de la muestra analizada fue de 20.890 escolares de 544 escuelas. Consecuencias que no solo repercuten en un nivel personal a los individuos y sus allegados, sino que también representa un gran impacto en la salud y en la economía nacional. Contexto que necesita una atención exhaustiva en la toma de decisiones y políticas a llevar a cabo para lograr resultados saludables en la población. Se debe de tener en cuenta un programa que incluya todos los factores intervinientes (hábitos familiares, ambiente escolar, oferta de alimentos en los kioscos escolares, actividad física, publicidad e industria alimentaria, cultura, economía y desigualdad social) en el sobrepeso

---

<sup>1</sup> Antecedente recogido de: Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), por medio de la Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles Ministerio de Salud de la Nación; <sup>2º</sup> *Encuesta Mundial de Salud Escolar ; 2013*, recuperado de: [http://www.msal.gob.ar/ent/images/stories/vigilancia/pdf/2014-09\\_informe-EMSE-2012.pdf](http://www.msal.gob.ar/ent/images/stories/vigilancia/pdf/2014-09_informe-EMSE-2012.pdf)

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

y la obesidad de los escolares es una estrategia óptima para enfrentar los problemas que nos presenta esta situación en particular.

El respectivo trabajo de investigación pretende explicar y describir la importancia del consumo de desayuno en los preadolescentes, estableciéndose su realización diaria como hábito alimentario en la vida de los individuos. Dentro de un contexto obesogénico, los alimentos de preferencia en los preadolescentes se caracterizan por tener un perfil nutricional denso en calorías, por un elevado contenido de grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcares libres y sal. A su vez una frecuencia mayor de ingesta de estos alimentos, porciones abundantes, y un descenso de actividad física debido a una sociedad cada vez más sedentaria (OMS, 2017), demuestran que es ineludible resaltar que el consumo diario de desayuno constituye una importante vía de ingreso de nutrientes esenciales (vitaminas y minerales) además de energía para el crecimiento y los procesos cognitivos. Asimismo, favorece el desarrollo global del chico/a de manera saludable, reduciendo en gran medida la aparición de enfermedades no transmisibles y consiguiendo hábitos saludables a largo plazo, ya que colabora a desplazar elecciones alimentarias inadecuadas y permite que se cubran los requerimientos calóricos diarios establecidos para la edad con alimentos de calidad nutricional.

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

---

---

## **JUSTIFICACIÓN**

---

---

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

## **JUSTIFICACIÓN**

El desayuno es una de las comidas que suministra al organismo, la energía y los nutrientes necesarios para iniciar el día. En el ser humano, para el logro de un crecimiento y desarrollo óptimo es necesario que el derecho a alimentarse se cumpla en tiempo y forma. (Indart Rougier, 2015)

Los cambios psicofísicos que presenta un niño hasta llegar a la edad adulta, justifican que las necesidades nutricionales se presenten aumentada, ya que el proceso de crecimiento se encuentra acelerado y el mismo debe ser oportuno y completo (Girrolami, 2008). Por ello es imprescindible que se respeten las cuatro comidas diarias, siendo suficientes, equilibradas y de calidad nutricional.

Cuando la energía y los nutrientes provistos por la alimentación, son insuficientes, las proteínas aportadas pueden ser utilizadas para cubrir el gasto energético, y así la contribución no será adecuada para la síntesis de nuevos tejidos, dando como resultado una disminución en la velocidad de crecimiento. (Girrolami, 2008) La preadolescencia es un periodo donde se producen modificaciones físicas y fisiológicas, en el que la alimentación cumple un rol relevante. En el caso de las mujeres, el aporte suficiente de hierro es esencial para reponer las pérdidas ocasionadas durante el ciclo menstrual, una vez iniciado. Y en ambos sexos, es necesario para la correcta expansión del volumen sanguíneo debido al crecimiento de los tejidos corporales. (Torresani, 2010).

En el marco de una problemática de malnutrición infantil caracterizada por un patrón alimentario monótono, denso en energía y nutrientes críticos, acompañado por actividades cada vez más sedentarias y entornos que favorecen elecciones alimentarias poco saludables (en términos de calidad nutricional), crece la importancia de la toma de decisiones que reviertan la situación.

En la ciudad de Concepción del Uruguay, la realización de investigaciones que describan la situación alimentaria nutricional escolar en general, y que analicen la calidad, el perfil nutricional y el hábito de desayuno en particular, es una asignatura pendiente.

La necesidad de invertir la inadecuación nutricional anteriormente descrita, se hace cada vez más urgente. Esta situación plantea un desafío para las políticas públicas.

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

Este trabajo pretende brindar datos como inicio para futuras investigaciones vinculadas a la temática y para la ejecución de intervenciones destinadas a promover consumos y estilos de vida más saludables.

*“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”*

---

## **PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

---

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

## **PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es el hábito, la calidad y el perfil nutricional del desayuno consumido por los escolares de la institución “N.º 109 J. J. Millán” de 6to grado turno mañana y tarde, en el periodo del mes de mayo del año 2018?

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

---

---

## **OBJETIVOS**

---

---

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Describir el hábito, calidad y perfil nutricional del desayuno en escolares de la institución “N.º 109 J. J. Millán” de 6to grado turno mañana y tarde.

### **Objetivos específicos**

- Evaluar la presencia o no del hábito de desayuno en escolares.
- Conocer las razones de aquellos escolares que manifiesten no realizarlo.
- Analizar la calidad nutricional del desayuno consumido por los escolares.
- Describir el perfil nutricional del desayuno por la población que lo realiza.

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

---

---

## **ANTECEDENTES**

---

---

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

## **ANTECEDENTES**

En la formulación de dicho trabajo, se investigó sobre la situación actual del consumo de desayuno en edad escolar, su hábito y calidad nutricional, encontrando similares escenarios alrededor del mundo. Los antecedentes seleccionados, son de objetivos semejantes, planteados al momento de realizar la investigación, y la población estudiada se encuentra dentro del mismo rango de edad. Estos al documento elaborado aportan diversidad de resultados y conceptos, enriqueciendo dicha exploración y habilitando a crear nuevas conclusiones.

### **A nivel mundial**

Se seleccionaron dos investigaciones realizadas en España y México.

En el primer caso, su objetivo fue determinar la calidad del desayuno de escolares entre 10 y 16 años, con intención de establecer en que momento sería conveniente realizar programas educativos sobre la importancia de esta comida y como mejorar su calidad. (Díaz Toni, 2016)<sup>2</sup>

Sus resultados demuestran que independientemente del sexo, la mayoría de los estudiantes, realizan un desayuno de calidad mejorable (40,2%) y solo el 18,5% consume un desayuno de buena calidad (definida en dicha investigación por la ingesta de lácteos, cereales y frutas).

Asimismo, el número de alumnos que realiza un desayuno de mala calidad va aumentando progresivamente con los años. Donde los estudiantes de secundaria presentan mayor proporción de realizar un desayuno de mala calidad, en el 77,8% comparados con los alumnos de primaria.

A su vez, se evidencia una diferencia significativa con respecto a la compañía. El 64,2% de los estudiantes de secundaria desayunan solos, frente al 35,8% en el caso de primaria. Pero si encontrándose, que la buena calidad se asocia con el hecho de no realizar ninguna otra actividad mientras se desayuna.

---

<sup>2</sup> Antecedente recogido de: Díaz Toni, Ficapal-Cusí P, Aguilar-Martínez A. *Hábitos de desayuno en estudiantes de primaria y secundaria: posibilidades para la educación nutricional en la escuela* Nutr. Hosp 2016;33:909-914.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.391>

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

En el caso del trabajo “*Omisión del desayuno, estado nutricional y hábitos alimentarios de niños y adolescentes de escuelas públicas de Morelos, México*” (Adrian & al., 2014)<sup>3</sup> demuestra que la omisión del desayuno fue, en el 20% de los escolares, y resultó estar asociada a una mayor edad, mayor IMC, mayor tamaño familiar, lugar de residencia, menor ingesta de energía de la dieta y peor balance proteicoenergético, además se relaciona con mayores prevalencias de anemia, triglicéridos y colesterol HDL elevados, y menor tiempo dedicado a actividades moderadas o intensas.

Los resultados indican que la omisión del desayuno es altamente prevalente. En este trabajo, 472 estudiantes se saltean el desayuno (20%). Sin embargo, el problema podría ser potencialmente mayor si se añade que otro 24% de ellos algunas veces asisten a la escuela sin haber desayunado y que, según el análisis coinciden en muchas de las características observadas en aquellos estudiantes que habitualmente omiten el desayuno.

### **A nivel país**

En Argentina alrededor de 500 mil chicos/as no acostumbran desayunar todos los días. Este número, lo arroja La Encuesta de la Deuda Social Argentina (EDSA) 2015, realizada por la Universidad Católica Argentina (UCA). Donde, además se acentúa la ausencia de esta comida, a medida que los chicos/as crecen. En consecuencia, un pre-adolescente u adolescente entre los 10 y 17 años registra el doble de probabilidad de no realizar el desayuno que los niños/as de 2 y 5 años. Se observa que entre las niñas es más probable saltar el desayuno que entre los niños, y que dicha diferencia tiende a diluirse en la adolescencia donde el déficit de desayuno es mayor. Por último, se determinó que la particularidad de no desayunar es dos veces superior en los chicos/as del estrato social más pobre. (Indart Rougier, 2015)<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Antecedente recogido de: Quintero-Gutiérrez Adrián Guillermo, González-Rosendo Guillermina, Rodríguez-Murguía Nantli Ashima, Gybran Eduardo Reyes-Navarrete, Puga-Díaz Rubén & Villanueva-Sánchez Javier (2014) *Omisión del desayuno, estado nutricional y hábitos alimentarios de niños y adolescentes de escuelas públicas de Morelos, México*, CyTA – Journal. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/action/journalInformation?journalCode=tcyt20>  
DOI: 10.1080/19476337.2013.839006

<sup>4</sup> Antecedente recogido de: Indart Rougier. (2015). Observatorio de la deuda Social argentina: Boletín UCA *Derecho a una alimentación adecuada en la infancia* Niños, niñas y adolescentes entre 2 y 17 años en la Argentina urbana. Recuperado de <http://www.uca.edu.ar/uca/common/grupo68/files/2015-Observatorio-Boletin-1-BDSI.pdf>

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

### **A nivel ciudad**

No existe evidencia científica, ni investigaciones que aborden el hábito, calidad y perfil nutricional del desayuno de los escolares de Concepción del Uruguay. Motivo por el cual cobra mayor relevancia realizar el análisis de la situación alimentaria nutricional en dicha población.

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

---

---

## **MARCO REFERENCIAL/TEÓRICO**

---

---

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

## **MARCO REFERENCIAL/ TEÓRICO**

### **Preadolescencia**

Etapa que se entiende como el desarrollo que precede de manera inmediata a la adolescencia. Corresponde de 9 a 11 años de edad en niñas y de 10 a 12 años en niños. (wooldridge, 2010)

### **Desayuno**

El desayuno se define como la primera comida del día que contribuye al rendimiento físico e intelectual del organismo, este deberá aportar entre un 15 a un 20% del requerimiento diario. De esta manera se logra romper con las horas de ayuno que se trae desde la cena; y es un hábito que se debe realizar diariamente antes de cumplir con las actividades matutinas. (Carbajal Azcona & Jose, (s.f.), pág. 7)

### **La importancia de su consumo por los preadolescentes**

Omitir el desayuno habitualmente, daña la capacidad cognitiva e intelectual en los escolares a corto y largo plazo, influyendo también en el rendimiento físico. Estos fenómenos se pueden explicar por una serie de mecanismos que se producen en el organismo, donde los diferentes nutrientes aportados intervienen en los procesos mentales, de crecimiento y desarrollo. (Britos S. , (s.f.))

-Fundamentalmente el desayuno constituye una vía de consumo de alimentos que se dificulta su ingesta durante el resto del día, colaborando a conseguir un equilibrio nutricional necesario para la jornada (Carbajal Azcona & Jose, (s.f.)). El nutrimento más importante ingerido en esta comida, es el calcio. Este es necesario para la correcta formación de masa ósea, siendo la edad escolar y adolescente el máximo ingreso del mineral al hueso, lo que reduce el riesgo de fracturas y osteoporosis en la edad adulta (Lopez & Maria, 2010); además aporta cierto beneficio protector contra el desarrollo de obesidad e hipertensión arterial en edades tempranas (Britos S. , (s.f.)). El 70% del calcio total de la dieta escolar es provisto por leche, yogur y quesos (Britos S. , (s.f.)) Al mismo tiempo la fuente alimentaria del 50% del calcio lácteo es consumido en forma de leche, de la cual el 60% es ingerida en desayuno de forma fluida (Britos S. , 2014). El estudio realizado (*Dietary dairy product intake and incident type 2 diabetes: a prospective study using dietary data from a 7-day food*

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

diary)<sup>5</sup>, demostró que el consumo de yogur semidescremado se asocia a un descenso del 24% en el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, a partir de un consumo medio de 80 gr diarios (3 porciones semanales).

-El aporte de diferentes tipos de vitaminas y minerales es imprescindible para que el organismo cubra con sus necesidades y requerimientos diarios, y efectúen ciertas funciones a nivel cerebral que favorecen el correcto desarrollo cognitivo en la infancia. Uno de ellos es el hierro, y su consumo de manera insuficiente arroja una afección por deficiencia denominada anemia, la cual es un trastorno que se caracteriza por la disminución en la producción de hemoglobina sanguínea provocando una reducción en la capacidad de los eritrocitos para transportar oxígeno, donde los síntomas incluyen: palidez cutaneomucosa, pérdida de apetito, fatiga muscular, irritabilidad y caída del cabello, insomnio, cefaleas y vértigos. Entre otras cosas, es responsable de la alteración en la atención visual de los menores e interfiere en ciertos test de memoria. (Torresani, 2010) Asimismo, el mineral es necesario para la expansión del volumen sanguíneo y la masa muscular durante el crecimiento. (Girjolami, 2008) De igual modo el Zinc es aportado por el desayuno y su función es mediar en la regulación y conducción de neurotransmisores, además se lo considera esencial para el crecimiento y maduración sexual de los menores. Su deficiencia moderada puede causar retardos que no son detectados en los órganos involucrados (Girjolami, 2008).

El aporte de vitamina A protege a los escolares de ciertas infecciones recurrentes y la vitamina C desempeña un rol facilitador para la absorción de hierro.

-Los preadolescentes en las horas de sueño, cuentan con una demanda de glucosa elevada, un flujo sanguíneo aumentado y una utilización de oxígeno mayor por el cerebro, en comparación con los adultos. El ayuno prolongado, una vez iniciado el estado de vigilia, aumenta las necesidades energéticas -donde los niveles de insulina en sangre se encuentran disminuidos- y el sistema nervioso no se encuentra adaptado para utilizar sustratos energéticos alternativos (ciertos neurotransmisores se encuentran bajo sus niveles de normalidad), influyendo en la realización de algunos procesos cognitivos, y una actividad física reducida.

---

<sup>5</sup> Estudio recogido de: O'Connor LM, Lentjes MA, Luben RN, Khaw KT, Wareham NJ, Forouhi NG; Dietary dairy product intake and incident type 2 diabetes: a prospective study using dietary data from a 7-day food diary; Diabetologia; 2014; recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

**El hábito**

Se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático por el individuo de forma diaria.

Los hábitos alimentarios se adoptan a través de todas las actitudes realizadas por los mayores a cargo, además de las elecciones y acciones que se ejecuten en el ambiente que rodea al preadolescente, ya sea hermanos mayores, amigos/compañeros, programas de televisión, internet (Torresani, 2010). Asimismo, esta edad constituye uno de los momentos más vulnerables en la adquisición e interiorización de correctos y saludables hábitos alimenticios (Cubero, 2013). Se debe resaltar, que al ingresar al sistema escolar se produce la ruptura de dependencia familiar, encontrándose el preadolescente en un periodo marcado de aprendizaje sobre la vida social, definido por la disciplina, horarios, esfuerzo intelectual y actividad física. Esto demuestra, que los menores se hallan dentro de un medio sociocultural que influyen en las decisiones alimentarias (Lic. Lestingi, 2007). En los últimos años, los patrones alimentarios de los escolares se han modificado y se ha reducido de forma marcada el gasto energético a través de la inactividad física asociado al sobreconsumo o el uso excesivo de los medios de comunicación y juegos electrónicos, observándose la ingesta de alimentos entre horas definido como *snackeo* (energéticamente densos -ricos en azúcar, grasas y energía- y pobres en micronutrientes) y el salteo de comidas de forma frecuente, siendo el desayuno y el almuerzo las comidas más omitidas (Girjolami, 2008). A su vez, se produjo un aumento en el consumo de gaseosas y jugos, disminuyendo el consumo de agua. En algunas oportunidades el ingreso de energía a través de los alimentos durante el día es escaso, y logran consumirlo de manera exagerada en la tarde o por la noche, manifestando inapetencia o malestar a la hora de empezar la jornada diaria, evitando desayunar. (Girjolami, 2008) También causas como falta de tiempo, un poder adquisitivo bajo que dificulta el acceso a alimentos saludables y variedad en los mismos, la presencia o no de un adulto para su preparación y/o no saber elaborarlo por parte de los chicos/a, como el no gustarle los alimentos presentes en el desayuno condicionan la ausencia o su omisión.

Los hábitos conseguidos en la niñez y en la preadolescencia, son muy difíciles de erradicar o modificar en la edad adulta y respetar los patrones saludables alimenta-

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

rios, aumenta significativamente las posibilidades de tener una vida y salud propicia, atendiendo todas las necesidades fisiológicas propias de la edad potenciando el crecimiento y un desarrollo normal en los chicos/a, reduciendo así los problemas derivados por malnutrición, tanto en exceso (dislipemias, hipertensión, sobrepeso y obesidad entre otras), como así también, en el déficit de nutrientes y energía.

Asimismo, establecer conductas saludables de alimentación, también pueden contribuir a prevenir problemas de salud inmediatos. No solo se evita la prevalencia de obesidad en la infancia, que va en aumento, sino que además es posible detectar el inicio de trastornos alimentarios en los menores (wooldridge, 2010) tendencia presente a esta edad mencionada, derivando en un riesgo alto para la salud y el bienestar de toda la familia. Es de suma notabilidad reconocer el grado de importancia de realizar y obtener el hábito de desayunar de manera saludable, no solo en lo nutricional, sino también en el medio que se lleva a cabo, de la forma en la que se ejecuta y el tiempo que se destina para elaborarlo y consumirlo. Observando que no solo influye a nivel físico, sino también en el desempeño de los escolares, en el comportamiento con sus pares y miembros de la sociedad con la que convive.

### **Calidad de desayuno**

Este trabajo utiliza como referencia la buena calidad del desayuno definida por el estudio realizado por la Universidad Católica Argentina “*Derecho a una alimentación adecuada en la infancia: niños, niñas y adolescentes entre los 2 y 17 años en la Argentina urbana*”. (Indart Rougier, 2015) El cual establece que un desayuno completo y de calidad nutricional adecuada deberá estar compuesto por alimentos de los grupos lácteos, cereales y frutas. El cual, tendrá que cubrir el 15 al 20% del requerimiento energético diario.

A su vez, la investigación “*Importancia del desayuno en la nutrición y educabilidad de los escolares*” (Britos S. , (s.f.))<sup>6</sup> considera que la energía provista por el desayuno será, entre el 15-20% del requerimiento energético diario<sup>7</sup>, siendo entre 250 y 300 Kcal (de un valor calórico total para las chicas de 1.980 kcal y para los chicos de

---

<sup>6</sup> Director de CEPEA (Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación) Profesor Asociado, Escuela de Nutrición (Facultad de Medicina), UBA.

<sup>7</sup> La ingesta calórica diaria incluye ecuaciones para calcular las necesidades energéticas en base al género, la edad, la talla, el peso y el nivel de actividad física. De ese total de calorías obtenidas se deberá cubrir con el consumo de desayuno entre el 15 al 20% de energía. (wooldridge, 2010)

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

2.240 kcal)<sup>8</sup>. Traduciéndose, en una porción de 250 cc de lácteo (1 taza de leche) o 1 pote de yogur fuentes de calcio, proteínas de alto valor biológico y vitaminas A y D; una ración de cereal que cubra alrededor de 100 y 120 Kcal (dependiendo del alimento) responsable del aporte de hidratos de carbono suministrando energía y fibra, la cual proporciona saciedad. Y, por último, una porción chica de fruta o un vaso chico de jugo natural que provee cantidades importantes de vitaminas, minerales y fibra.

Consumir un desayuno completo, adecuado y suficiente por los preadolescentes, promueve a mantener la salud y disminuir la incidencia de sobrepeso y obesidad, y patologías asociadas: hiperlipidemias, concentraciones elevadas de enzimas hepáticas, hipertensión y tolerancia a la glucosa alterada, y demás trastornos crónicos que en la actualidad se encuentran en ascenso a edades tempranas, disminuyendo la calidad de vida adulta. Asimismo, reduce el riesgo de detención de crecimiento o la aparición de caries dentales, en especial por el fácil acceso de alimentos con alto contenido de azúcar. (wooldridge, 2010)

### **Perfil nutricional**

Una herramienta útil para determinar la calidad de la dieta global de una población son los Perfiles Nutricionales. Método científico que la OMS en 2015 define como *“la ciencia de calificar o categorizar los alimentos de acuerdo a su composición nutricional por razones relacionadas con la prevención de enfermedades o la promoción de la salud”*. Como se ha dicho la calidad nutricional de un producto se debe a su perfil nutricional, pero el impacto del mismo sobre la calidad de la dieta global dependerá además de la porción, la frecuencia y las ocasiones de su consumo. (Moneda, 2017) Según diversos estudios, las ingestas dietéticas escolares habituales exceden los niveles recomendados y deben reducirse para los nutrientes definidos como *críticos* (azúcares simples, ácido Grasos Saturados y sodio), mientras que para otros, como la fibra dietética, vitaminas y minerales, las ingestas son frecuentemente inferiores a los niveles recomendados por lo que se debería incrementar su consumo para mejorar la salud de la población. (FINUT, 2016)

---

<sup>8</sup> Valores recogidos de la FAO/OMS/ONU. Necesidades de Energía y Proteínas. Serie informes Técnicas 724. OMS, Ginebra 1985. Recuperado de: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/40157/1/WHO\\_TRS\\_724\\_%28part1%29\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/40157/1/WHO_TRS_724_%28part1%29_spa.pdf)

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

Los perfiles nutricionales representan instrumentos de utilidad para la toma de medidas y decisiones, tales como la regulación de la publicidad, el etiquetado frontal de alimentos y las políticas impositivas en función de su papel, positivo o negativo, para la salud pública.

La experiencia en la implementación de perfiles nutricionales ha mostrado que existe la necesidad de adaptarlos de acuerdo con las poblaciones donde serán implementados, haciéndolos compatibles con los distintos patrones de dieta y diferentes características poblacionales. (FINUT, 2016)

A través del estudio “*Determinación de perfiles nutricionales y estándares en alimentos de baja densidad de nutrientes: aplicación en el marco de regulaciones en entornos de consumo infantil*” (Moneda, 2017) llevado a cabo por el Ministerio de Salud se establecieron posibles valores de perfil nutricional para grupos de alimentos típicos de consumo infantil en la Argentina. Dichos rangos están basados en el modelo estándar de dieta saludable propuesta por las Guías Alimentarias Argentinas (2015) y un análisis exhaustivo de la oferta de alimentos disponibles en el mercado.

	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Azúcares (g)</i>	<i>Grasas Sa- turadas (g)</i>	<i>Sodio (mg)</i>
<b>Sólidos, yogures y postres lácteos</b>	150	10,3	2,7	180

Referencia: perfil nutricional estándar de alimentos fuente de nutrientes críticos en la dieta infantil, por porción.

Los valores expuestos anteriormente serán utilizados como referencia para el análisis del perfil nutricional del desayuno realizado por la población estudiada.

Los nutrientes considerados críticos por definición son los siguientes:

*Grasa total:* una alimentación que presente altas concentraciones de grasas generalmente tiene una densidad de energía elevada, lo que contribuye a una ingesta de energía excesiva que promueve la ganancia de peso.

*-Ácidos grasos saturados:* su alto contenido en la dieta incrementa el número de lipoproteínas de baja densidad (colesterol LDL) en sangre, lo que se asocia con mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

*-Ácidos grasos trans:* el consumo habitual de alimentos que contengan altos niveles de AGT, aumenta el colesterol LDL y reduce los niveles de lipoproteínas de alta

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

densidad (colesterol HDL) en el plasma sanguíneo. Situación que se relaciona, entre otras cosas, con el incremento de enfermedades cardiovasculares.

**Azúcares:** su ingesta elevada produce riesgos aumentados de sobrepeso y obesidad, teniendo presente que el azúcar añadido mayoritariamente se encuentra en alimentos ricos en energía. A su vez, predispone al organismo a valores elevados de glucosa en el torrente sanguíneo forzando al páncreas en la producción inmediata de insulina para disminuir dichos niveles o bien se presenta una resistencia a la insulina por parte del hígado, músculo y tejido graso. Se debe resaltar, que la presencia de sobrepeso u obesidad y una glucosa alta genera un síndrome metabólico, que si en el tiempo no se corrige se vuelve complejo derivando en problemas cardiacos, y/o diabetes.

**Sodio:** nutriente crítico que consumido en cantidades aumentadas se relaciona directamente con una tensión arterial alta, desencadenando en el tiempo el efecto adverso más conocido como hipertensión arterial causando enfermedades cardio y cerebro vasculares y renales. Se estima que en Argentina el consumo diario de sal es de 11 gramos por persona, cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un máximo de 5 gramos<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Antecedente recogido de la página del Ministerio de Salud, Información Pública y Comunicación “*En Argentina se consume más del doble de sal recomendada por día.*” Recuperado: [http://www.msal.gob.ar/prensa/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3380:en-argentina-se-consume-mas-del-doble-de-sal-recomendada-por-dia&catid=1:noticias3380](http://www.msal.gob.ar/prensa/index.php?option=com_content&view=article&id=3380:en-argentina-se-consume-mas-del-doble-de-sal-recomendada-por-dia&catid=1:noticias3380)

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

---

---

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

---

---

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

### **Diseño metodológico**

El respectivo trabajo de investigación fue abordado a través de una metodología *cuanti-cualitativa* para el análisis del hábito, calidad y perfil nutricional del desayuno de la población estudiada en el mes de mayo de 2018. Asimismo, dicho estudio es *descriptivo y transversal* ya que, las unidades de análisis se midieron por única vez.

### **Población, universo**

La población estuvo constituida por 67 escolares de 6to grado, turno mañana y tarde, de la institución N.º 109 “J. J. Millán”, ubicada en calle 9 de Julio 2112, Concepción del Uruguay, Entre Ríos.

### **Muestra**

La muestra se basa en 48 escolares de sexto grado, los cuales presentaron autorización por parte de sus tutores y estuvieron presentes el día fijado con la institución para la realización de la encuesta personal.

### **Criterio de exclusión**

Se excluyeron del análisis 19 escolares que no contaban con la autorización de sus tutores o responsables.

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

### **Instrumento de recolección de datos**

Los datos de esta investigación se recabaron mediante una encuesta dirigida a los escolares. Este instrumento, incluyó una pregunta cerrada para determinar la presencia o no del hábito de consumo de desayuno. En el caso de omisión, se indagó a través de una pregunta abierta sobre las causas correspondientes.

Paralelamente para el posterior análisis de la calidad de dicha ingesta, se interrogó la presencia o no de grupos alimentarios y sus características de composición química. Para la definición del perfil nutricional, se utilizaron medidas de porciones estandarizadas según la referencia bibliográfica *“Alimentación Saludable, Guía práctica para su realización”* (Suarez & Lopez, 2017)

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

### **Análisis de datos**

Una vez recolectada la información por medio de la encuesta, se procedió a su ordenamiento, estructuración y clasificación utilizando el programa Microsoft Excel y Microsoft Word 2016. Los datos se presentan de forma descriptiva e interpretativa según presencia o no de consumo, enumeración de causas de omisión y calidad de desayuno con frecuencias y porcentajes para cada una de las unidades de estudio.

La clasificación utilizada para valorar la unidad *habito de consumo* de desayuno fueron umbrales de frecuencia semanal (Indart Rougier, 2015):

- *Adecuado*, cuando realiza el desayuno los 7 días.
- *Aceptable*, si lo consume dentro de 4 a 6 días.
- *Insuficiente*, será si su consumo es de 1 a 3 días.
- *Inadecuado*, donde su consumo es < a 1 vez por semana.

Por otra parte, la unidad de *calidad nutricional* de dicha comida se analizó a través del estándar definido y especificado con anterioridad (Britos S. , (s.f.)) (Indart Rougier, 2015):

- *Calidad Nutricional Adecuada*, cuando incluye los tres grupos de alimentos.
- *Calidad Nutricional Aceptable*, si se consume un producto lácteo y un alimento de los demás grupos.
- *Calidad Nutricional Insuficiente*, por el consumo de solo un grupo de alimentos.
- *Calidad Nutricional Inadecuada*, si no se incluye ninguno de los tres grupos de alimentos.

Simultáneamente se procedió a la descripción del perfil nutricional de los grupos de alimentos de preferencia de consumo por la población estudiada. Para esto la base de datos utilizada es el vademécum del sitio Nutrinfo ([www.nutrinfo.com.ar](http://www.nutrinfo.com.ar)), sobre el cual se registraron más productos, a través de la consulta en páginas web de empresas elaboradoras y observación directa en locales comerciales. Este perfil nutricional observado se contrarresto con el estándar tomado como referencia por este trabajo basado en la investigación “*Determinación de perfiles nutricionales y estándares en alimentos de baja densidad de nutrientes: aplicación en el marco de regu-*

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

*laciones en entornos de consumo infantil”,* (Moneda, 2017) para establecer la existencia o no de brechas entre el consumo observado y los valores de referencia.

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

**Exposición de los datos obtenidos en dicha institución**

Para la realización de dicha investigación, se obtuvo la autorización de la institución por sus directivos con la condición de una vez finalizada y aprobada la tesina, se efectúe un encuentro con los escolares y el personal institucional para comunicarles los resultados obtenidos, dándoles a conocer y visualizar la situación sobre el hábito y calidad del desayuno.

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

---

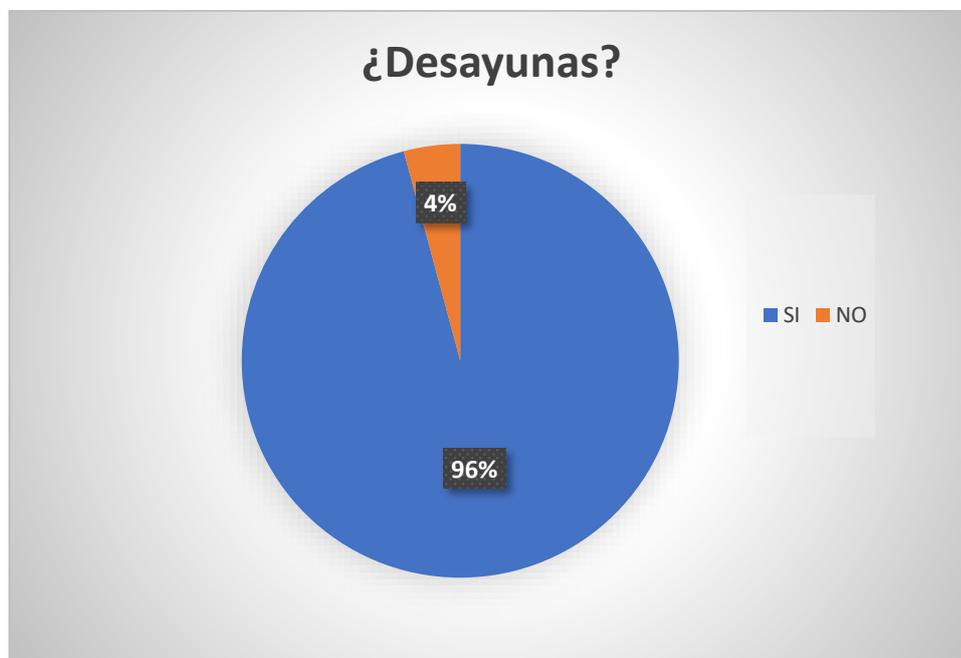
## **RESULTADOS**

---

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

## RESULTADOS

Gráfico I. Hábito de desayuno



El gráfico I describe el porcentaje de escolares de la muestra que desayunan. Al total de alumnos que no desayunan (4%) se les consultó las razones por las que no realizaban dicha ingesta, siendo la falta de tiempo la principal causa.

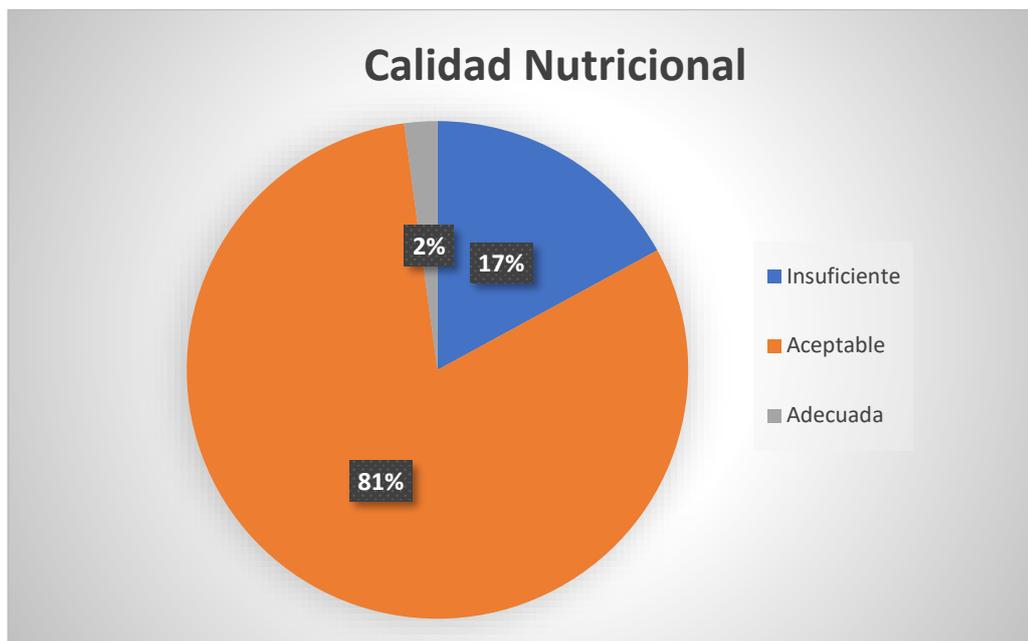
Tabla 1. Frecuencia de realización

Frecuencia	Total de alumnos
Inadecuada	2
Insuficiente	6
Aceptable	12
Adecuada	28

La tabla 1 exhibe el total de alumnos con sus respectivas frecuencias de realización. Pudiendo observarse que 28 escolares de 48, tienen una frecuencia adecuada.

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

Gráfico II. **Calidad nutricional del desayuno**



El gráfico II indica que el mayor porcentaje de la población estudiada realiza un desayuno de calidad nutricional aceptable, lo que significa que incorpora una porción de leche (lácteo) y pan (cereal) con mermelada.

Tabla 2. **Calidad y frecuencia de desayuno**

Días	Calidad	Cantidad de alumnos
Inadecuado	Insuficiente	1
Inadecuado	Aceptable	5
Aceptable	Insuficiente	3
Aceptable	Aceptable	9
Adecuado	Aceptable	20
Adecuado	Insuficiente	8

La tabla 2 refleja el número de escolares que desayunan considerando la cantidad de días que realizan dicha ingesta y los grupos de alimentos que la integran.

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

Tabla 3. **Perfil nutricional del desayuno.**

<b>Perfil estándar</b>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Azúcares (g)</i>	<i>Grasas Sa- turadas (g)</i>	<i>Sodio (mg)</i>
	150	10,3	2,7	180
<b>Perfil observado</b>	112,75	8,44	2,67	86,57

La tabla 3 compara el perfil nutricional estándar de desayuno con el realizado por la muestra estudiada, observándose que no hay exceso en ninguno de los nutrientes críticos analizados.

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

---

---

## **DISCUSIÓN**

---

---

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

## **DISCUSIÓN**

El objetivo principal de dicho trabajo fue describir el hábito, la calidad y el perfil nutricional del desayuno en escolares de sexto grado turno mañana y tarde de la institución educativa N.º 109 J. J. Millán de Concepcion del Uruguay. Los resultados encontrados indican que el 96% de la muestra realiza el desayuno diariamente, instaurando como hábito la respectiva comida. El 58% (28 escolares) presenta una frecuencia adecuada (7 días). Información que no es similar a los datos presentados como antecedentes, pero sí coincidente con diferentes investigaciones (Diaz Toni, 2016) (Adrian & al., 2014) (Indart Rougier, 2015) donde la causa principal de omisión del desayuno por parte de los escolares es adjudicada a la falta de tiempo. Este hecho permite la reflexión de las conductas que llevan sus adultos responsables, ya que son ellos los que aseguran la continuidad de los hábitos aprendidos en la niñez hacia la vida adulta, tanto para potenciarla en salud como para disminuirla.

Con respecto a la calidad hallada e ingerida por el 86% de los escolares (n=48) según esta investigación es considerada aceptable. Dato que se asemeja a los observados en el estudio argentino (Indart Rougier, 2015) donde el 61,2% de los escolares también prefieren y seleccionan a la hora del desayuno leche entera y el pan común como cereal. Además, complementan dicha ingesta con mermelada para el pan, el azúcar y el cacao en polvo para la leche. Es necesario resaltar que el 17% de los escolares tiene un desayuno de calidad nutricional insuficiente, valor que brinda la posibilidad de trabajo y fomento de buenas elecciones alimentarias al momento de realizar el desayuno, dando a conocer la importancia de ingerir los tres grupos de alimentos (lácteo, cereal y fruta) al comenzar el día, y los beneficios de su aporte para el crecimiento y el rendimiento académico.

El perfil nutricional, demuestra que el aporte calórico del desayuno consumido de forma diaria por los escolares es insuficiente. Este se conforma por 112 kilocalorías, mientras que la evidencia asegura que el desayuno debe de cubrir entre un 15 y 20% del requerimiento calórico diario, traducido en 250 y 300 kilocalorías. Teniendo en cuenta que omitir el desayuno habitualmente, damnifica la capacidad cognitiva e intelectual de los escolares, consumirlo de forma calóricamente insuficiente con una calidad nutricional aceptable diariamente, también favorece a posibles consecuencias a corto, mediano y largo plazo.

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

Como fue descripto con anterioridad, la preadolescencia junto con sus cambios físicos y fisiológicos implican que la demanda energética se encuentre aumentada. Si además tenemos en cuenta que el inicio de la actividad diurna se realiza con déficit de energía, el requerimiento calórico diario será compensado en el resto de las ingestas. Esto favorece la adquisición como hábito el picoteo o *snackeo*.

Estudios realizados por diversas entidades científicas como el Ministerio de Salud, el Centro de Estudio de Políticas y Economía de la Alimentación (CEPEA) y Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) coinciden en que aproximadamente el 92 % de los escolares realizan ingestas fuera de las comidas principales (*snackeo*), originándose allí el 19 % (390 kcal) del total de kcal consumidas por la población escolar. El promedio de ocasiones de *snacking* es de 1,8 veces al día y dentro de los productos más elegidos se encuentran golosinas (70%), bebidas azucaradas (40%), galletitas (35%), productos de copetín (12%), facturas y panificados dulces (11%), frutas (8%). Del análisis de la densidad nutricional del *snackeo* se desprenden aportes excedentarios en grasas saturadas y sodio, pero fundamentalmente en azúcares agregados, nutriente crítico que triplica la recomendación<sup>10</sup>.

Hecho que influye en el desarrollo de sobrepeso, obesidad y otras patologías asociadas (hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, problemas en articulaciones, etc.) en edades tempranas, junto con el gran sedentarismo que presentan los chicos/chicas dentro de los establecimientos educativos como también fuera de ellos.

Asimismo, un aporte calórico disminuido no significa que los valores vitamínicos y minerales también se aporten de manera insuficiente. En este caso, el perfil nutricional demuestra que el Calcio consumido por los escolares es de 306,80 miligramos, valor mayor con respecto al establecido por las metas diarias<sup>11</sup>. No es el caso para los nutrientes críticos (azúcares, sodio y grasas saturadas), donde los resultados demuestran brechas negativas en comparación con los valores a cubrir por dicha ingesta.

---

<sup>10</sup> Antecedente recogido de: Moneda María Belén (2017) (Ministerio de Salud de la Nación) “*Determinación de perfiles nutricionales estándares en alimentos de baja densidad de nutrientes de consumo infantil*”

<sup>11</sup> Antecedente recogido de: Acuña Malena, Britos Sergio, Chichizola Nuria, Díaz Langou Gala, Florito José & Veleza Cecilia (2016)(CIPPEC, Políticas públicas) Programa de Protección Social y Programa de Educación Social Área de desarrollo Social “*Lineamientos para una política federal de alimentación escolar*” recuperado de : <https://www.cippec.org/publicacion/lineamientos-para-una-politica-federal-de-alimentacion-escolar/>

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

La relevancia propia del desayuno conjugada con los resultados obtenidos, expone el rol fundamental que debería ocupar dentro de la currícula escolar la educación alimentaria nutricional y formación en hábitos saludables. Focalizando no solamente en la selección alimentaria, sino también en la manipulación de las ingestas resaltando la importancia de realizarlas acompañados, en un ambiente propicio y armónico para el logro de una vinculación sana con los alimentos y con el medio que lo rodea. Es por eso que, además, se deberá realizar un trabajo coordinado por un personal cualificado (Lic. en Nutrición) con los responsables de los escolares, profesores y maestros para transmitirles la información adecuada para cada edad, género y recursos económicos. Acción que beneficia la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles a edades tempranas, como así también trastornos en la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, permarexia entre otras).

El presente trabajo brinda la posibilidad de extender la investigación hacia las demás instituciones escolares, para lograr establecer una base de datos sobre el tema en particular. Esto habilita el abordaje de la problemática en términos de salud pública con mayores recursos e información real. Asimismo, permite la definición de nuevos objetivos a cumplir y trabajar en el futuro, enfocado siempre desde la prevención y un cuidado saludable, para lograr hábitos alimentarios y de vida perdurables y sostenibles en el tiempo basados en la evidencia científica.

Por último, es importante mencionar que no se han encontrado limitaciones en el momento de efectuar el respectivo trabajo de investigación.

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

---

---

## **CONCLUSIÓN**

---

---

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

## **CONCLUSIÓN**

Los resultados obtenidos demuestran que el hábito de desayunar se encuentra establecido en el 96% de la muestra y fue omitido diariamente por falta de tiempo en el 2%.

Al analizar la frecuencia semanal, el 58% de los escolares refirieron consumirlo diariamente, clasificando su ingesta como un hábito adecuado. Mientras que el 25% de chicas/chicos tienen un desayuno aceptable (4 a 6 días), y un 13% una clasificación insuficiente de consumo.

En relación a la calidad nutricional del desayuno, el 81% (n=48) se encuentra dentro de la clasificación definida como aceptable, es decir, ingiere al menos uno de los alimentos de cada grupo (lácteos y cereal). El 17% realiza dicha ingesta de manera insuficiente, lo que se traduce en el consumo de un lácteo o cereal. Al entrecruzar las variables frecuencia de realización con calidad nutricional del desayuno se puede destacar que 8 escolares tienen una frecuencia adecuada, pero con una calidad nutricional insuficiente, mientras que 20 chicas/chicos tienen una calidad aceptable con un consumo adecuado.

El perfil nutricional de dicha ingesta demuestra un aporte calórico insuficiente (112 Kcal) en comparación con el valor establecido como estándar. Lo mismo sucede para los tres nutrientes críticos (azúcares, grasas saturadas y sodio), siendo 8,4 gramos para azúcares, 86,5 miligramos para sodio y 2,6 gramos para grasas saturadas.

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

---

---

## **BIBLIOGRAFÍA**

---

---

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

## **BIBLIOGRAFIA**

- Adrian, Q.-G., & al., e. (14 de Febrero de 2014). *Taylor & Francis Group*. Obtenido de Cyta- journal food: Full Terms & Conditions of <http://www.tandfonline.com/action/journalInformation?journalCode=tcyt20>
- Agustina Saraví, N. C. (Diciembre de 2012). *CEPEA*. Obtenido de CEPEA web site: <http://cepea.com.ar/cepea/wp-content/uploads/2012/12/trabajo-a-premio-completo-con-resumen.pdf>
- Britos, S. ((s.f.)). *Importancia del desayuno en la nutrición y educabilidad de los escolares* . Buenos Aires.
- Britos, S. (2014). *Desayuno, nutricion y educabilidad*. Buenos Aires: CEPEA.
- Carbajal Azcona, A., & Jose, P. F. ((s.f.)). El Desayuno Saludable. En A. Carbajal Azcona, & P. F. Jose, *Nutricion y Salud* (pág. 13). Madrid: Nueva Imprenta S.A.
- Cubero, J. C. (2013). *Análisis del desayuno en una población de escolares del 3º ciclo de Primaria; una recurso didáctico en Educación para la Salud*. Badajoz: Laboratorio de Educación para la Salud Área de Didáctica de las Ciencias Experimentales. Universidad de Extremadura. .
- Diaz Toni, F.-C. P.-M. (2016). *Nutiricion Hospitalaria*. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.20960/nh.391>
- FINUT, F. I. (2016). *Perfiles Nutricionales: Intencionalidad Científica versus impacto real en salud pública*. España.
- Girjolami, D. H. (2008). *Clinica y terapeutica en la nutricion del adulto*. Buenos Aires: El Ateneo.
- Indart Rougier, T. (2015). *Derecho a una alimentación adecuada en la infancia: niños, niñas y adolescentes entre 2 y 17 años en la Argentina urbana*. Ciudad Autonoma de Buenos Aires: Educa.
- Lic. Lestingi, M. E. (2007). Conducta alimentaria y habitos alimentarios en escolares y adolescentes. En J. Lorenzo, *Nutricion del Niño Sano* (págs. 151-152). Rosario: Corpus Editorial.

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

- Lopez, L. B., & Maria, S. M. (2010). Elementos Minerales. En L. B. Lopez, & S. M. Maria, *Fundamentos de nutricion normal* (pág. 250). Buenos Aires: El Ateneo.
- Lorenzo, J. e. (2007). *Nutricion del Niño Sano*. Rosario: Corpus Editorial y Distribuidora.
- Moneda, M. B. (Mayo de 2017). *Determinacion de Perfiles Nutricionales y estanderes de alimentos de baja densidad de nutrientes: aplicacion en el marco de regulaciones en entorno de consumo infantil*. CABA, Buenos Aires: Direccion de investigacion para la salud. Ministerio de Salud de la Nacion.
- OMS, O. M. (Octubre de 2017). *Medianinquiries*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- OPS, O. P. (2016). *Modelo de perfil de nutrientes de la Organizacion Panamericana de la Salud*. Washinton.
- Suarez, M. M., & Lopez, L. B. (2017). Medidas, equivalencias y porciones por grupos de alimentos. En M. M. Suarez, & L. B. Lopez, *Alimentacion Saludable, Guia practica para su realizacion* (pág. 17). Buenos Aires: Hipocratico S.A.
- Torresani, M. E. (2010). Cuidado nutricional del adolescente. En M. E. Torresani, *Cuidado nutricional pediatrico* (pág. 204). Buenos Aires: Eudeba.
- wooldridge, N. H. (2010). Nutricion de niños y preadolescentes. En J. E. Brown, J. S. Isaacs, U. B. Krinke, M. A. Murtaugh, C. Sharbaugh, J. Stang, & N. H. Wooldridge, *Nutricion en las diferentes etapas de la vida*. (pág. 308). Mexico: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A de C.V.
- Zapata, M. E., & Roviroso, A. y. (2016). *La mesa Argentina en las últimas dos décadas : cambios en el patron de consumo de alimentos y nutrientes 1996-2013*. Ciudad Autonoma de Buenos Aires: Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil.

***“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”***

---

---

## **Anexo**

---

---

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

## **ANEXO I: Modelo de encuesta**

Género:	Fecha:
Edad:	Nº de entrevista:
Turno:	

1) ¿Desayunas cuándo te levantas? \*Si la respuesta es No, proceder con la pregunta 4.

Si

No

NS/NC

2) Si realizas el desayuno, ¿Cuántas veces a la semana lo haces?

1 a 3 días	4 a 6 días	7 días	NS/NC

3) En el momento que desayunas, ¿Qué alimentos comes y bebes/tomas? (describir cantidad según medidas estandarizadas y perfil nutricional de los grupos de alimentos mencionados por el entrevistados).

---

---

---

NS/NC:

4) \*¿Por qué no desayunas?

---

NS/NC:

*“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”*

## ANEXO II: Medidas estandarizadas.

Alimento	Equivalencia	Peso (g)
<b>Lácteos</b>		
<b>Leche fluida</b>	1 taza tipo café c/ leche	250
	1 taza tipo té	200
	1 tazón	280
	1 vaso chico	150
	1 vaso común	200
	1 pocillo de café	80
<b>Leche en Polvo</b>	1 cucharada sopera	15
	1 cucharada tipo postre	5
	1 cucharada tipo té	2
<b>Yogur</b>	1 pote sin fruta ni cereales	200
	1 pote c/ frutas o cereales	170
	1 pote chico por 2 unidades	125 (c/u)
<b>Queso untable</b>	1 cucharada de sopa colmada	25
	1 cda tipo té colmada	15
<b>Queso fresco /cuartirolo o Port Salud</b>	1 porcion tipo casete (porcion postre)	60
<b>Queso en barra</b>	1 feta	20
<b>Pan</b>		
<b>Pan tipo molde</b>	1 unidad	25
<b>Pebete</b>	1 unidad	60
<b>Miñón</b>	1 unidad	50
<b>Felipe</b>	1 unidad	70
<b>Figacita de manteca</b>	1 unidad	30
<b>Pan árabe</b>	1 unidad	35
<b>Pan flauta/o común</b>	1 rebanada	20
<b>Galletitas</b>		
<b>Galletitas tipo agua</b>	1 unidad chica (tipo criollitas)	5
	1 unidad mediana	7
	1 unidad grande (traviatas)	10
<b>Galletitas dulces simples</b>	1 unidad	8
<b>Galletitas dulces rellenas</b>	1 unidad	15
<b>Vainillas</b>	1 unidad	15
<b>Grisin</b>	1 unidad chica	5
	1 unidad grande	15
<b>Medialuna de manteca</b>	1 unidad	45
<b>Medialuna de grasa</b>	1 unidad	25

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

<b>Panqueque</b>	1 unidad de 20 cm de diámetro	40
<b>Copos de cereales de desayuno</b>	¾ taza	30
<b>Dulces</b>		
<b>Azúcar</b>	1 cda sopera	15
	1 cda tipo postre	10
	1 cda tipo té	5
	1 cda tipo café	3
<b>Mermelada de frutas</b>	1 cda sopera	20
	1 cda tipo postre	12
	1 cda tipo té	8
<b>Dulce compacto</b>	1 trozo de 5cmx5cmx1cm	50
<b>Dulce de leche</b>	1 cda sopera	20
	1 cda tipo postre	15
<b>Miel</b>	1 cucharada sopera	23
<b>Manteca</b>	1 cucharada sopera	30
	1 rulo/cda té	5
	1 pote individual	10
<b>Cacao en polvo</b>	1 cucharada sopera	12
	1 cucharada tipo te	4
<b>Café</b>	1 cucharada sopera	18

Referencia: Medidas y equivalencias por grupo de alimentos (Suarez & Lopez, 2017)

## FRUTAS

<b>Frutas</b>	<b>Grande (g)</b>	<b>Mediana (g)</b>	<b>Chica (g)</b>
<b>Banana</b>	200	160	100
<b>Ciruela</b>	80	60	30
<b>Durazno</b>	200	150	100
<b>Damasco</b>	45	30	20
<b>Kiwi</b>	120	100	60
<b>Manzana</b>	250	180	120
<b>Mandarina</b>	200	150	100
<b>Naranja</b>	300	200	150
<b>Pomelo</b>	300	230	150

Referencia: Medidas y equivalencias y porciones por grupos de alimentos (Suarez & Lopez, 2017)

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

## **ANEXO III: Autorización de la institución**

 **Universidad de  
Concepción del  
Uruguay**

**Facultad de Ciencias Médicas  
Dr. Bartolomé Vassallo**

C. del Uruguay, 13 de septiembre de 2017

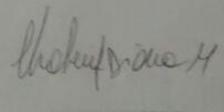
Cristina George  
Directora Escuela N° 109 J. J. Millán  
S/D

Nos dirigimos a usted con el fin de informarle que la Srta. Florencia Rodríguez, alumna de la licenciatura en nutrición perteneciente a la Facultad de Ciencias Médicas de esta universidad, se encuentra autorizada para asistir a la escuela que ud. dirige con el fin de realizar el trabajo de campo de su investigación, que culminará con la producción de su tesina, el requisito final para obtener el título de Licenciada en Nutrición.

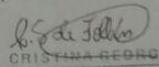
La Srta. Rodríguez se compromete a resguardar las identidades de los chicos que participen de la investigación, haciendo la misma de carácter anónima, como así también, a hacerles llegar los resultados obtenidos

Agradeciendo le otorgue esta posibilidad a nuestra alumna y quedando a disposición para cualquier aclaración que considere necesaria, la saludamos muy atte.

  
DR. RICARDO MASARÓN  
CIRujano de Medicina  
Facultad de Ciencias Médicas  
Dr. Bartolomé Vassallo  
CCU

  
Cristina George  
DIRECTORA  
ESC. 109 - J.J. MILLAN

  
UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN DEL URUGUAY  
C. DEL URUGUAY  
E. RDS

**Autorizado:**  
  
CRISTINA GEORGE  
DIRECTORA  
ESC. 109 - J.J. MILLAN

Universidad de Concepción del Uruguay - Facultad de Ciencias Médicas  
8 de junio 322/C. del Uruguay, Entre Ríos (3200) Tel: 03432-42506-427721. Int. 203. E-mail: [facmed@concepcion.edu.uy](mailto:facmed@concepcion.edu.uy)

**“Hábito y calidad del desayuno consumido por los escolares de 6to grado, turno mañana y tarde de la institución N.º 109 J.J. Millán en el periodo del mes de mayo del año 2018.”**

### **ANEXO III: Modelo de autorización de los tutores**

Sr y/o Sra. Tutor

Me dirijo a usted para tener su autorización para realizar el día ..... una encuesta a los escolares de 6to grado turno mañana y tarde, sobre el hábito y calidad de desayuno consumido por los mismo, con el fin de realizar mi trabajo de Tesina que habilita el título de Lic. en Nutrición.

Se preservará en todo momento la identidad de los menores, y una vez obtenidos los resultados finales, se llevará a cabo un encuentro con los escolares y sus directivos para informárselos.

*Lo saluda, Maria Florencia Rodriguez alumna de la Universidad de Concepcion Del Uruguay (UCU).*

Autorizo a ..... Para que se le realice dicha entrevista dentro de la institución educativa, preservando en todo momento su identidad.

Firma del tutor/a: