

Evaluación de la calidad y frecuencia de consumo del desayuno en estudiantes secundarios de las ciudades de Arequito y Gálvez (Santa Fe)

Assessment of breakfast quality and frequency of consumption in high school students from Arequito and Gálvez (Santa Fe)

Lic. Trossero María Jorgelina, Lic. Campisi Aldana Belén, Lic. Luciani Florencia María, Lic. Rolfo Virginia Natalia

Universidad del Centro Educativo Latinoamericano (UCEL), Rosario, Santa Fe

Resumen

Introducción: se considera al desayuno como la comida más importante del día a través de la cual se vehiculizan nutrientes sustanciales. Es difícil conseguir una alimentación diaria correcta si éste se omite. El objetivo de la presente investigación fue evaluar la frecuencia y calidad del desayuno de los adolescentes de entre 16 y 18 años que asisten a una escuela en el turno mañana, en relación a aquellos que asisten a una escuela en el turno tarde.

Objetivo: evaluar la frecuencia y la calidad del desayuno de adolescentes escolarizados en una escuela secundaria pública de Arequito y en una escuela privada de Gálvez (provincia de Santa Fe).

Materiales y método: se realizó un estudio de tipo observacional, descriptivo y transversal. Se encuestaron un total de 177 estudiantes de ambos sexos (16-18 años) utilizando un cuestionario auto-administrado elaborado por las autoras para conocer los alimentos ingeridos en el desayuno y evaluar su calidad. Se consideró un desayuno de buena calidad aquel que incluía al menos un alimento del grupo de los lácteos, cereales y frutas. Los resultados se presentan en forma tabular con frecuencias absolutas y porcentuales.

Resultados: 60,9% (n=28) del total de encuestados en el turno mañana realizaban el desayuno siempre de lunes a viernes, un 32,6% (n=15) lo hacía entre 2 y 4 veces por semana y un 6,9% (n=3) lo hacía menos de 2 veces. En relación al turno tarde, un 41,3% (n=45) desayunó todos los días, el 50,5% (n=55) entre 2 y 4 veces y 8,2% (n=9) lo hacía menos de 2 veces. Un 74% (n=34) de los alumnos del turno mañana que desayunó al menos una vez en la semana, consumió un desayuno de calidad buena o mejorable, mientras que en el 26% (n=12) fue de calidad insuficiente o mala. La mayoría de los adolescentes del turno tarde (83,5%, n= 91) consumió un desayuno de calidad buena o mejorable y sólo el 16,5% (n=18) evidenció una calidad de desayuno insuficiente o mala.

Conclusión: no se hallaron diferencias estadísticamente significativas en la frecuencia de realización del desayuno según turno. Tanto para el turno mañana como para el turno tarde, lo más usual fue que los alumnos desayunaran siempre.

Palabras clave: desayuno; adolescente; escolares; calidad del desayuno.

Abstract

Introduction: breakfast is considered the most important meal of the day, through which substantial nutrients are conveyed. It is difficult to get a correct daily diet if it is omitted. The objective of this research was to evaluate the frequency and quality of breakfast in adolescents between 16 and 18 years old who attend school in the morning shift, in relation to those who attend school in the afternoon shift.

Objective: to evaluate the frequency and quality of breakfast for adolescents enrolled in a state secondary school in Arequito and in a private school in Gálvez (Santa Fe).

Materials and Method: an observational, descriptive and cross-sectional study was carried out. A total of 177 students of both sexes (16-18 years) were surveyed using a self-administered questionnaire prepared by the authors to know the food eaten at breakfast and assess its quality. A good quality breakfast was considered one that included at least one food from the group of dairy, cereal and fruit group. The results are presented in tabular form with absolute and percentage frequencies.

Results: 60,9% (n=28) of the total number of respondents in the morning shift always had breakfast from Monday to Friday, 32,6% (n=15) did it between 2 and 4 times a week and 6,9% (n=3) did so less than 2 times. In relation to the afternoon shift, 41,3% (n=45) ate breakfast every day, 50,5% (n=55) between 2 and 4 times and 8,2% (n=9) had it less than 2 times. 74% (n=34) of the students on the morning shift who ate breakfast at least once a week, consumed a breakfast of good or improvable quality, while in 26% (n=12) it was of insufficient or bad quality. The majority of the adolescents on the afternoon shift (83,5%, n=91) consumed a breakfast of good or improvable quality, and only 16,5% (n=18) showed insufficient or poor quality of breakfast.

Conclusion: no statistically significant differences were found in the frequency of breakfast according to shift. For both the morning shift and the afternoon shift, the most common thing was that the students always had breakfast.

Key words: breakfast - adolescent - schoolers- breakfast quality.

Contacto:

Lic. Trossero María Jorgelina
jtrossero@ucel.edu.ar

Recibido: 13/07/2020. Envío de revisiones al autor: 12/07/2021. Aceptado en su versión corregida: 03/10/2021

Declaración de conflicto de intereses:

los autores no tienen ninguno por declarar.

Fuente de financiamiento:

ninguna

Este es un artículo open access licenciado por Creative Commons Atribución/Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Licencia Pública Internacional — CC BY-NC-SA 4.0. Para conocer el alcance de esta licencia, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.es>



Publica en LILACS, SciELO y EBSCO

Introducción

La adolescencia se define como el proceso físico social que comienza entre los 10 y 15 años de edad con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y termina alrededor de los 20 años, cuando cesa el crecimiento somático y se completa la maduración psicosocial (1). Esta etapa biológica se caracteriza por ser un periodo de rápido crecimiento y desarrollo, con mayor síntesis de tejidos, cambios en la composición corporal y aumento de todos los requerimientos nutricionales (2).

Los importantes cambios psicofísicos que presenta un niño hasta llegar a adulto justifican que las necesidades nutricionales sean mayores que las que puede presentar en cualquier otro momento del ciclo vital (1).

La densidad energética y la proporción de nutrientes aportados por la dieta pueden verse influenciadas por los hábitos alimentarios del adolescente, los cuales están condicionados por la alimentación familiar en su casa, por las conductas de sus pares con los que se relaciona y por la influencia de los estilos de vida del momento (3). Se produce un aumento de los requerimientos nutricionales, el cual puede verse reflejado con un incremento en el apetito.

En este período se adquiere una mayor independencia y horario ocupado, dificultad para aceptar los valores existentes, insatisfacción con su imagen corporal, búsqueda de identidad propia y deseo de aceptación por sus pares (4). Además, existe cierta presión social por ser delgados y musculosos (incluso algunos deportes requieren de un determinado peso o tamaño corporal) (2).

Los adolescentes se caracterizan por una mayor tendencia a pasar por alto las comidas, especialmente el desayuno y el almuerzo. Es habitual entre ellos el consumo de comidas rápidas que suelen ser muy bajas en frutas y vegetales, por lo tanto, deficientes en vitamina C, A, ácido fólico y fibra, y muy altas en energía, grasa y sodio (1).

El desayuno es una de las comidas más importantes del día y debe proporcionar los nutrientes necesarios para optimizar las capacidades de los escolares tanto a nivel físico como intelectual. Tiene que ser suficiente desde el punto de vista energético, aportando aproximadamente el 25% de las calorías diarias; y debe ser variado para garantizar un mejor equilibrio en la ingesta de los nutrientes necesarios a lo largo del día y lograr una distribución armónica de los mismos (5).

El desayuno debe contener preferentemente hidratos de carbono complejos por su mejor control de la saciedad, con menor proporción de alimentos ricos en lípidos. Se aconseja que esté compuesto por lácteos, cereales y frutas o jugo de frutas frescas (6).

Desde el punto de vista cualitativo se considera un desayuno de buena calidad aquel que incluye la triada compuesta por, al menos, un alimento de cada uno de los grupos anteriormente mencionados. Un desayuno de mejorable calidad incluye alimentos de dos grupos distintos, el desayuno de insuficiente calidad incluye alimentos solo de un grupo, mientras que el de mala calidad incluye alimentos que no pertenecen a ninguno de estos tres grupos (7).

La construcción de este hábito es importante ya que contribuye a conseguir aportes nutricionales más adecuados, evita o disminuye el consumo de alimentos menos apropiados (facturas, azúcares, snacks, comida rápida) (8). Además, puede contribuir a la prevención de la obesidad y mejorar el rendimiento intelectual y físico, el comportamiento y el control emocional y colabora en la disminución de la ansiedad, hiperactividad, depresión o disfunciones psicosociales (9). Ayuda a reestablecer las funciones del aparato digestivo y acelerar el metabolismo (10).

La omisión del desayuno en los adolescentes podría ser parcialmente atribuible a cambios ambientales o conductuales que ocurren con el aumento de la edad, tales como su participación en la selección de alimentos disponibles en el

hogar, en la escuela o a los cambios de conducta influidos por sus pares (11). Sin embargo, el nivel socioeconómico tiene un efecto profundo sobre la salud y la conducta en los jóvenes. Se piensa que, aquellos que experimentan mayores privaciones económicas, seguramente tampoco desayunarán antes de ir a la escuela (12-13).

Por los motivos anteriormente mencionados resulta importante evaluar el hábito del desayuno en adolescentes insertos en el sistema educativo, tanto de gestión pública como privada, a fin de conocer la frecuencia y calidad del mismo y exponer si existe alguna diferencia entre aquellos alumnos que asisten a clases durante la jornada matinal en relación a quienes lo hacen durante la tarde.

Objetivos

Objetivo general

- Describir la frecuencia y la calidad del desayuno de adolescentes escolarizados en una escuela secundaria pública de la ciudad de Arequito y en una escuela privada de la ciudad de Gálvez, en la provincia de Santa Fe.

Objetivos específicos

- Identificar los motivos de omisión del desayuno en los adolescentes encuestados según el turno escolar.
- Identificar diferencias en cuanto a frecuencia de consumo y calidad del desayuno según sexo de los adolescentes encuestados.

Materiales y método

Se diseñó un estudio de tipo observacional, descriptivo y transversal. La población bajo

estudio se constituyó por los alumnos de ambos sexos de cuarto y quinto año de los colegios EEM N° 219 “Domingo Faustino Sarmiento” y EPI N° 1157 “Nuestra Señora del Calvario” en las ciudades de Arequito y de Gálvez en la ciudad de Santa Fe, respectivamente y que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

- Adolescentes de 16 a 18 años de cualquier género.
- Estudiantes que aceptaron participar del estudio.

Criterios de exclusión y eliminación

- Estudiantes que no se encontraron dentro del rango de 16 a 18 años de edad.
- Adolescentes que excluyen de su alimentación productos lácteos y derivados animales.
- Estudiantes que no respondieron al cuestionario o que dieron respuestas inválidas.

Variables de estudio

1. Frecuencia de realización del desayuno en días hábiles: cantidad de días de lunes a viernes en que los alumnos ingieren el desayuno. Se consideraron cuatro categorías: siempre, de tres a cuatro veces, de una a dos veces y nunca.
2. Calidad del desayuno: calidad nutricional del desayuno de aquellos alumnos que manifestaron desayunar al menos una vez en días hábiles de acuerdo a los grupos alimentarios que incluyen (7). Se ha utilizado la siguiente categorización:

buena calidad cuando contiene al menos un alimento del grupo de lácteos, un alimento del grupo de los cereales y un alimento del grupo de las frutas. Calidad mejorable: solo incluye alimentos pertenecientes a dos de los grupos (lácteos, cereales y frutas). Calidad insuficiente: contiene alimentos de un solo grupo. Mala calidad: no incluye ninguno de los alimentos pertenecientes al grupo de lácteos, cereales y frutas.

3. Alimentos consumidos en el desayuno: Se clasificaron en las siguientes categorías: lácteos (leche fluida o en polvo, yogur, queso blando, queso semiduro, queso untable u otros); cereales (pan blanco, pan integral, pan lactal blanco o integral, tostadas de mesa blancas o integrales, galletitas de agua, galletitas dulces simples, galletitas dulces rellenas, facturas o bizcochos, granola, copos de maíz, aritos frutales, almohaditas de avena con o sin relleno, alfajor, bizcochuelo u otra opción a describir); frutas (frutas frescas, frutas enlatadas en almíbar, frutas desecadas, fruta en compota, ensalada de fruta fresca, ensalada de fruta enlatada, jugo de frutas u otra alternativa de consumo).
4. Motivos de la omisión del desayuno: causas referidas por adolescentes encuestados que no realizan esta comida todos los días (14-15). Se contemplaron las siguientes categorías: no tengo tiempo, siento malestar al desayunar, no tengo apetito al despertar, no tengo que comer, tengo que prepararlo yo mismo u otra opción posible.
5. Turno escolar: momento del día de la actividad escolar diaria. Se consideraron dos categorías: turno mañana o turno tarde.
6. Sexo: condición orgánica, masculina o femenina

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos se solicitó la correspondiente autorización a las escuelas en donde se llevó a cabo la investigación. La información de interés se obtuvo a partir de un cuestionario auto-administrado elaborado por los autores de la investigación, que cada alumno completó de manera inmediata una vez entregado. El cuestionario utilizado fue estructurado combinando preguntas de tipo cerradas y mixtas.

Análisis estadístico

Los resultados se presentan en forma tabular con frecuencias absolutas y porcentuales.

Para probar la asociación entre las distintas variables se utilizó el test G de Sokal. Para testear si existen diferencias en el consumo de los diferentes alimentos y el turno al que asiste el alumno a clase, se recurrió al test de diferencias de proporciones.

En todos los análisis inferenciales se utilizó un nivel de significación del 5%, considerándose significativas las diferencias cuando $p \leq 0,05$.

Los datos se procesaron con el software SPSS v 20 y las diferencias porcentuales fueron analizadas con el software Epidat v2.

Consideraciones éticas

Se respetaron los principios establecidos en la Ley 25.326, de Protección de los Datos Personales (Habeas Data), de aplicación en todo el territorio nacional, reservando la identidad de los individuos y los datos obtenidos y recolectando datos disociados sin referencias que puedan asociarse a una persona determinada o determinable, según lo indicado por el inciso d del artículo 11 de la mencionada ley (Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, 2000).

Se realizó la recolección de los datos previa autorización de las instituciones y de los padres de los adolescentes implicados.

Resultados

Se encuestaron un total de 177 estudiantes de las escuelas: EEM N°219 “Domingo Faustino Sarmiento” en la localidad de Arequito, la cual contaba solo con turno mañana; EPI N°1157 “Nuestra Señora del Calvario” en la ciudad de Gálvez, la cual contaba solo con turno tarde. La aplicación de los criterios de exclusión y de eliminación definidos llevó a la supresión de 22 encuestas, quedando una población total de 155 cuestionarios con información válida para ser analizada.

Con respecto al sexo de los alumnos, el 64,5% (n=100) fueron de sexo femenino y el 35,5% (n=55) de sexo masculino.

Del total de estudiantes encuestados, el 29,7% fueron de turno mañana y el 70,3% fueron de turno tarde.

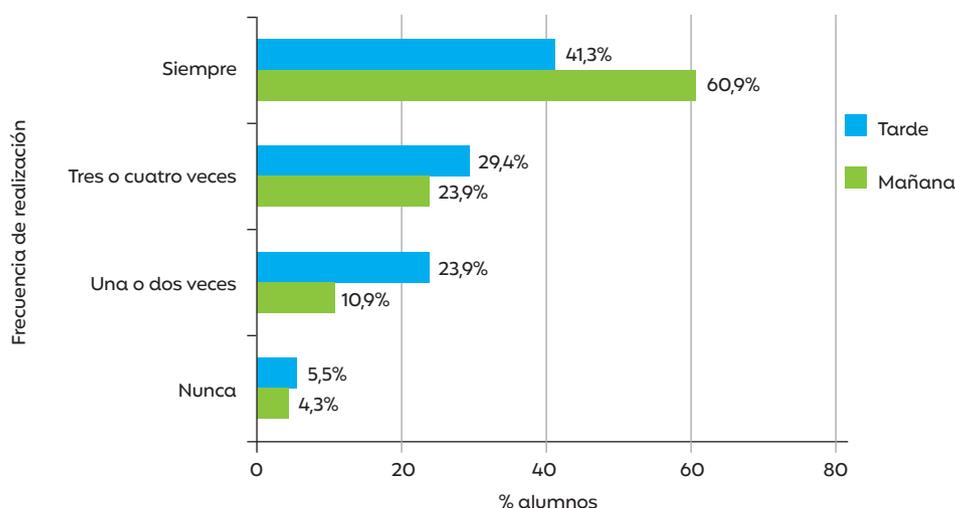
Como se observa en la Figura N° 1, un 60,9% (n=28) de los alumnos que asisten al turno mañana mencionó realizar el desayuno siempre en días hábiles, a diferencia de los alumnos del

turno tarde, cuyo porcentaje fue menor (41,3%; n=45). En cuanto a no realizar nunca el desayuno, un 4,3% (n=2) del turno mañana mencionó no hacerlo, mientras que en el turno tarde fue un 5,5% (n=6). No se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p=0,167$) en función al turno escolar.

Al analizar la información según el sexo de los estudiantes encuestados, el 53% (n=53) de las alumnas contestó realizar el desayuno siempre, mientras que un 23% (n=23) manifestó hacerlo de tres o cuatro veces durante la semana escolar. En cambio, el 36,4% (n=20) de los varones realizó el desayuno siempre en días hábiles y el mismo valor fue hallado para quienes lo realizaron tres o cuatro veces. En ambos sexos, el porcentaje de alumnos que desayunó una o dos veces en la semana escolar fue del 20% (mujeres n=20; varones n=11). Una minoría manifestó no hacerlo nunca (mujeres 4%, n=4; varones 7,3%, n=4). No encontrándose diferencias estadísticamente significativas ($p = 0,232$).

Entre aquellos que refieren no realizar el desayuno, el motivo de omisión que se destacó fue “no tengo tiempo”, siendo esta opción elegida por la mayor parte de los alumnos del turno

Figura N° 1. Frecuencia de realización del desayuno en días hábiles para el total de estudiantes encuestados según asistencia por turno escolar



mañana (72,2%, n=13) y en una menor proporción por los del turno tarde (51,6%, n=33). En segundo lugar, se destacó la respuesta “no tengo apetito al despertar” cuya elección fue mayor para los estudiantes del turno tarde con un 40,6% (n=26) en relación a los del turno mañana, fue del 27,8% (n=5). En tercer lugar, el motivo de omisión más señalado para los estudiantes del turno mañana fue “tengo que prepararlo yo mismo” (16,7%, n=3), mientras que para los del turno tarde fue “siento malestar al desayunar” (15,6%, n=10). No se hallaron diferencias estadísticamente

significativas entre las causas de omisión del desayuno según el horario escolar (Figura N° 2).

En relación a la calidad nutricional de los desayunos consumidos, en ambos turnos predominaron los de calidad buena y mejorable, no encontrándose diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la calidad del desayuno por turno ($p=0,067$) (Figura N° 3).

La calidad del desayuno de la mayor parte de los alumnos de sexo femenino (82%, n=82) y de sexo masculino (78,2%, n=43) fue buena

Figura N° 2. Motivos de omisión del desayuno referidos por los estudiantes según turno escolar.

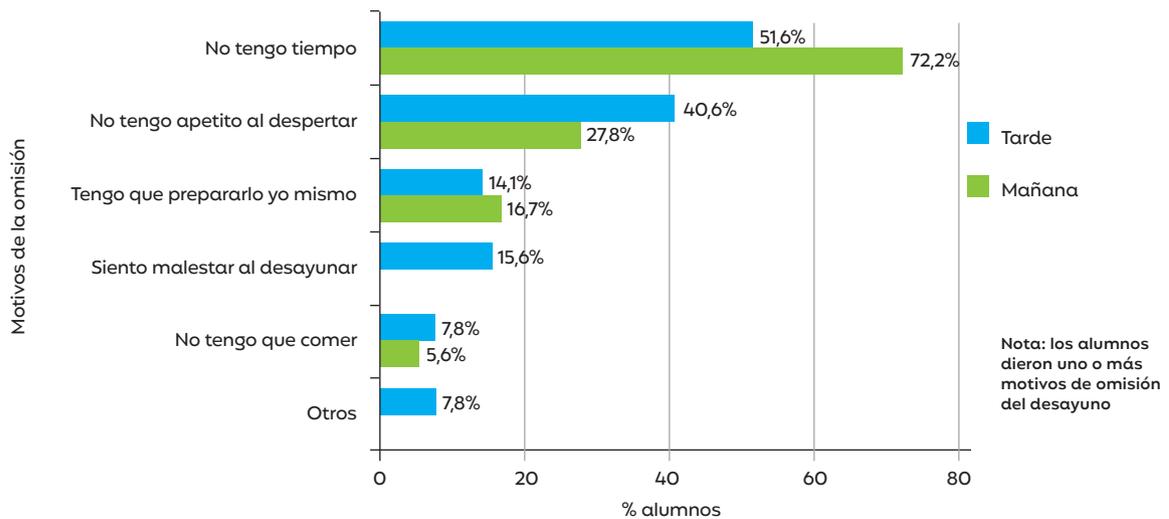
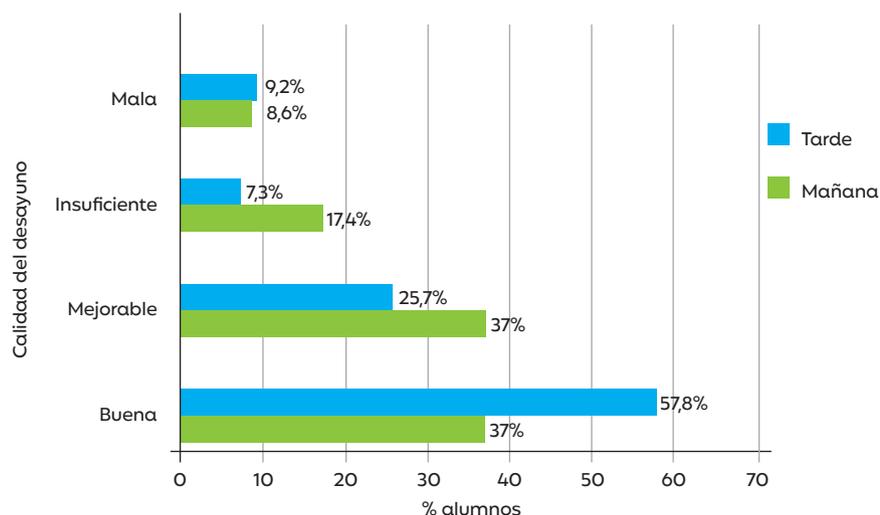


Figura N° 3. Evaluación de la calidad de los desayunos referidos en días hábiles y diferencias según asistencia al turno escolar.



o mejorable, mientras que en un porcentaje considerablemente menor tanto para mujeres (18%, n=18) como varones (21,8%, n=12) fue de calidad insuficiente y mala. No encontrándose diferencias estadísticamente significativas en calidad del desayuno por sexo ($p = 0,830$).

Se realizó un análisis particular de los alimentos referidos para el desayuno en días hábiles. En relación con los lácteos, en los estudiantes que asisten al turno mañana el consumo de leche fluida o en polvo es el más frecuente de los alimentos consumidos para el grupo, seguido por el consumo de queso untable y queso blando. Un comportamiento semejante se observó en el turno tarde en relación a la leche y el queso untable. Se evidenció una diferencia en relación al consumo de yogur, siendo éste

mucho más frecuente entre los estudiantes del turno tarde que del turno mañana. No se hallaron diferencias estadísticamente significativas en el consumo de lácteos entre turno escolar. (Tabla N°1)

Entre los estudiantes del turno mañana, el consumo de té y café fue señalado con mayor frecuencia mientras que para los del turno tarde, el consumo más frecuente correspondió a mate cebado ($p < 0,0001$) (Tabla N° 2).

Tanto para los estudiantes del turno mañana como del turno tarde el consumo de azúcar como endulzante agregado a las bebidas del desayuno fue el más frecuente. No se hallaron diferencias estadísticamente significativas (Tabla N° 3).

Dentro del grupo de cereales, las galletitas de agua, galletitas dulces simples y rellenas fueron los elegidos más frecuentemente. Dentro

Tabla N° 1. Frecuencia de consumo de lácteos referido por los estudiantes según turno escolar.

Lácteos	Turno				valor p
	Mañana		Tarde		
	N° alumnos	% alumnos	N° alumnos	% alumnos	
Leche fluida o en polvo	25	54,3	56	51,4	0,871
Yogur	4	8,7	24	22,0	0,0817
Queso untable	15	32,6	49	45,0	0,2122
Queso blando	11	23,9	8	7,3	-
Queso semiduro	-	-	3	2,8	-
Otros	-	-	3	2,8	-

Nota: los alumnos señalaron uno o más opciones dentro del grupo de lácteos

Tabla N° 2. Frecuencia de consumo de bebidas no lácteas referido por los estudiantes según turno escolar.

Bebidas no Lácteas	Turno				valor p
	Mañana		Tarde		
	N° alumnos	% alumnos	N° alumnos	% alumnos	
Café	17	37,0	45	41,3	0,747
Té	21	45,7	44	40,4	0,667
Mate cocido	14	30,4	34	31,2	0,922
Mate cebado	4	8,7	50	45,9	<0,0001*
Malta	1	2,2	9	8,3	0,2935

Nota: los alumnos señalaron una o más bebidas no lácteas dentro de este grupo de alimentos

Tabla N° 3. Uso y tipo de endulzante agregado a las infusiones referido por los estudiantes y según turno escolar.

	Turno				valor p
	Mañana		Tarde		
	N° alumnos	% alumnos	N° alumnos	% alumnos	
Azúcar	21	45,7	69	63,3	0,0634
Edulcorante	12	26,1	13	11,9	0,0511
Ninguno	13	28,3	27	24,8	0,8005

Tabla N° 4. Frecuencia de consumo de alimentos del grupo cereales referido por los estudiantes según turno escolar.

Cereales	Turno				valor p
	Mañana		Tarde		
	N° alumnos	% alumnos	N° alumnos	% alumnos	
Panes integrales	16	34,8	36	33,0	0,9799
Panes blancos	25	54,3	69	63,3	0,3884
Galletitas de agua, dulces simples y rellenas	38	82,6	84	77,1	0,5785
Cereales azucarados y sin azúcar	9	19,6	48	44,0	0,0068*
Facturas, medialunas, bizcochos, torta/bizcochuelo, alfajor	11	23,9	67	61,5	<0,0001*
Otros	2	4,3	3	2,8	0,9872

Nota: los alumnos señalaron uno o más opciones dentro de este grupo de alimentos

Tabla N° 5. Frecuencia de consumo de alimentos del grupo de frutas referido por los estudiantes según turno escolar.

Frutas	Turno				valor p
	Mañana		Tarde		
	N° alumnos	% alumnos	N° alumnos	% alumnos	
Frescas	16	34,8	67	61,5	0,0041*
Enlatadas en almíbar	1	2,2	5	4,6	0,7981
Desechadas	2	4,3	6	5,5	0,9204
En compota	-	-	2	1,8	-
Ensalada de frutas frescas	3	6,5	5	4,6	0,9200
Ensalada de frutas enlatada	-	-	-	-	-
Jugo de frutas naturales	4	8,7	21	19,3	0,1628

Nota: los alumnos señalaron una o más opciones dentro de este grupo de alimentos

de los alumnos encuestados del turno tarde, se destacó el consumo de facturas, medialunas, bizcochos, torta/bizcochuelo y alfajores, siendo el consumo de estos alimentos considerablemente menor entre los estudiantes del turno mañana ($p < 0,0001$). Particularmente, el

consumo de copos de cereales azucarados y sin azúcar fue considerablemente mayor entre los estudiantes del turno tarde respecto al turno mañana evidenciándose una diferencia estadísticamente significativa en su frecuencia de consumo ($p = 0,0068$) (Tabla N° 4).

Tabla N° 6. Frecuencia de consumo de otros alimentos referido por los estudiantes según turno escolar.

Otros alimentos	Turno				valor p
	Mañana		Tarde		
	N° alumnos	% alumnos	N° alumnos	% alumnos	
Huevos revueltos	2	4,3	14	12,8	0,1938
Palta	-	-	5	4,6	-
Frutos secos	7	15,2	25	22,9	0,3857
Semillas	6	13,0	10	9,2	0,6640
Postres comerciales	3	6,5	9	8,3	0,9678
Chocolatada comercial	2	4,3	18	16,5	0,0716
Gelatina	1	2,2	7	6,4	0,4872
Alimentos para untar	16	34,8	59	54,1	0,0428*
Jugos comerciales	5	10,9	9	8,3	0,8323
Cappuccino	-	-	21	19,3	-

Nota: los alumnos señalaron uno o más opciones dentro de este grupo de alimentos

Al indagar sobre el consumo de frutas, para los estudiantes del turno mañana como del turno tarde el consumo de frutas frescas fue el más frecuente entre el resto de los alimentos del grupo, encontrándose diferencias estadísticamente significativas ($p=0,0041$) (Tabla N° 5).

En la Tabla N° 6 se describen otros alimentos que los estudiantes mencionaron consumir en el desayuno.

Discusión

El presente estudio de investigación fue diseñado para evaluar el desayuno en cuanto a su frecuencia de consumo y la calidad nutricional, en estudiantes secundarios que asisten a clases en dos turnos diferentes.

Más del 70% de los alumnos encuestados manifestó realizar el desayuno al menos tres veces en la semana escolar, siendo esta práctica más frecuente entre los alumnos del turno mañana. Cabe destacar que más del 40% de la población estudiada realizó el desayuno todos los días hábiles.

El porcentaje de omisión del desayuno de lunes a viernes fue bajo en ambos turnos. Estos resultados fueron semejantes a los obtenidos en

un estudio realizado en 421 adolescentes de un colegio de la Ciudad de Buenos Aires publicado en el año 2009 (16).

La construcción de este hábito es importante ya que contribuye a conseguir aportes nutricionales más adecuados, a la prevención de la obesidad y a mejorar el rendimiento intelectual y físico, el comportamiento y el control emocional. Colabora en la disminución de la ansiedad, hiperactividad, depresión o disfunciones psicosociales (9). Ayuda a reestablecer las funciones del aparato digestivo y acelerar el metabolismo (10).

La presente investigación no reflejó diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la calidad del desayuno consumido según el turno escolar, siendo que en estudiantes de ambos turnos predominó la calidad *mejorable* o *buena*. Estos resultados difieren de los obtenidos en el estudio llevado a cabo en el colegio ILSE de la Ciudad de Buenos Aires donde se pone de manifiesto que solo los alumnos del turno tarde consumían un desayuno de calidad mejorable o buena, mientras que la mayoría de los alumnos en el turno mañana consumían un desayuno de calidad insuficiente (16).

En cuanto a la calidad en relación al sexo de los estudiantes, tanto la presente investigación

como la llevada a cabo en el Colegio ILSE de Buenos Aires indicaron que no existió diferencia estadísticamente significativa (16). Otro estudio realizado en la ciudad de Santander, España, evidenció que 6,5% de las mujeres entrevistadas omitía el desayuno frente al 2,9% de los varones (17). Estos resultados son opuestos a los obtenidos en la presente investigación la cual evidenció que un mayor porcentaje de varones omitía esta comida.

El desayuno debe contener preferentemente hidratos de carbono por su mejor control de la saciedad, con menor proporción de alimentos ricos en lípidos. Se aconseja que esté compuesto por lácteos, cereales y frutas o jugo de frutas frescas (6).

El grupo de lácteos está conformado por leche, yogur y quesos. Entre las opciones disponibles, la más elegida sin importar el horario escolar fue la leche fluida o en polvo al igual que los resultados arrojados por un trabajo de investigación llevado a cabo en la ciudad de Viladecans, España (17). Cabe destacar que en el estudio mencionado el consumo de leche superó el 80%, mientras que en la presente investigación apenas la mitad de los alumnos de cada turno manifestó incluir este alimento en su desayuno. El queso untable es el siguiente lácteo más consumido entre los adolescentes evaluados. El yogur fue el tercer alimento más consumido por estudiantes del turno tarde, pudiendo observarse una notable diferencia con respecto al otro horario escolar.

Es importante destacar estos resultados teniendo en cuenta que el consumo de leche y yogur es clave para asegurar la ingesta de calcio. Este nutriente tiene pocas fuentes alimentarias, por lo tanto el 70% de su ingesta proviene de los lácteos (18). Esto determina que cuando el consumo de lácteos es bajo el aporte de calcio termina resultando insuficiente. A la vez, la leche líquida representa la mitad del calcio lácteo y el desayuno idealmente debería aportar entre 60% y 70% del total de leche líquida. De allí que un desayuno sin leche o con poca leche

compromete seriamente la posibilidad de cubrir la recomendación de calcio (19).

En referencia a los endulzantes agregados a las infusiones predominó el consumo de azúcar, esto representa un aporte extra de calorías que escapan a los mecanismos de control de la saciedad normales que se aplican a los alimentos sólidos. Es por el motivo anteriormente mencionado que las guías recomiendan implementar estrategias para promover el reemplazo de infusiones azucaradas por opciones reducidas en azúcares como medida para la prevención de obesidad, diabetes y otras enfermedades (21).

Los cereales son fuente de polisacáridos que proveen la energía suficiente que el organismo necesita para aprovechar bien el resto de los nutrientes, siempre y cuando se consuman en la cantidad adecuada (22). Sin embargo, se destacó el consumo de galletitas de agua, galletitas dulces simples y rellenas en ambos turnos y un elevado consumo de facturas, medialunas, bizcochos, tortas/bizcochuelo y alfajores en el turno tarde, siendo estos productos fuente de “calorías dispensables”, por su elevado aporte de azúcar y grasas saturadas (21). Cabe mencionar que los productos más consumidos son elaborados con harinas refinadas los cuales tienen menor contenido de fibra y minerales con respecto a los productos que se elaboran con el grano entero (23).

Las frutas son fuente de vitaminas, minerales y fibra, la cual prolonga la sensación de saciedad ya que aumenta el volumen dentro del estómago y mejora el funcionamiento intestinal (22). En lo que compete a este grupo, las más elegidas fueron las frutas frescas, y en menor medida los jugos de frutas. Las otras presentaciones como ensalada de frutas frescas, en compota, desecadas y enlatadas en almíbar, fueron incluidas en menor medida en los desayunos de los adolescentes estudiados. En nuestro país, quizá por razones culturales y/o económicas, habitualmente no se incluye el grupo de las frutas en el desayuno siendo esta comida una excelente oportunidad para hacerlo (24). En

relación al horario escolar la preferencia hacia las frutas frescas es considerablemente mayor entre quienes asisten al turno tarde.

En último lugar, y por fuera de la triada que conforma un desayuno saludable, los alumnos mostraron incluir otros alimentos como manteca, mermelada, miel o dulce de leche. Estos productos elegidos conforman el grupo de alimentos de consumo opcional dentro de las GAPA. Los mismos son de gran aceptación por parte de la sociedad en su conjunto y están totalmente incorporados dentro de las elecciones de las personas (25).

También se destacó la incorporación de frutos secos, los cuales consumidos sin salar y en pequeñas cantidades aportan grasas de muy buena calidad nutricional; es por este motivo que las GAPA recomiendan incorporar al menos una vez por semana un puñado de los mismos (26).

Con respecto a las razones por las que los adolescentes evaluados no realizaban el desayuno, la más elegida fue “no tengo tiempo”. En el turno mañana, el 72,2% de los alumnos seleccionó esta categoría, siendo considerablemente menor el porcentaje de alumnos que lo hizo en el turno tarde. Muchos adolescentes mayores están ocupados hasta tarde en las noches haciendo las tareas escolares, actividades extracurriculares y trabajos de medio tiempo. Se

acuestan tarde por lo que se levantan con poco tiempo para desayunar antes de ir a la escuela, con demasiada prisa para comer (27) siendo éstas quizás las causas de no tener tiempo para el desayuno. En segundo lugar, se destacó la categoría “no tengo apetito al despertar” siendo este resultado similar al encontrado en un estudio que se llevó a cabo en dos escuelas primarias de la ciudad de Santa Fe (28).

Al desarrollar el presente estudio pudo observarse como limitación la escasez de estudios previos realizados en poblaciones semejantes a la investigada, existiendo mayor evidencia correspondiente a estudiantes de nivel primario. Además, la muestra por turnos no fue distribuida de manera uniforme debido a que se ajustó a la cantidad de alumnos que asistía a cada uno de los establecimientos. A partir del análisis de los resultados obtenidos, se recomienda para futuras investigaciones con poblaciones similares igualar la cantidad de alumnos entre ambos sexos y turnos.

Concluyendo, la población estudiada contó con la posibilidad de realizar desayunos completos aunque es probable que la falta de educación alimentaria-nutricional haya condicionado los alimentos elegidos pudiendo ser esta una buena herramienta de intervención a nivel familiar.

Referencias bibliográficas

1. Ramos O, Ferraro M. Juventud y Adolescencia. En: De Girolami D, González Infantino C. Clínica y Terapéutica en la Nutrición del Adulto. 1º edición. Buenos Aires. Editorial El Ateneo, 2008. P 77-85.
2. Díez C, Setton D. Nutrición en la Adolescencia. En: Setton D, Fernández A. Nutrición en Pediatría. Buenos Aires. Editorial Médica Panamericana, 2014. P 155-159.
3. Ballabriga A, Carrascosa A. Nutrición en la Adolescencia. En: Nutrición en la Infancia y Adolescencia. 2º edición. Madrid. Editorial Ergon, 2001. P 449-477.
4. Lestingi ME. Pautas de alimentación en el niño preescolar, escolar y adolescente. En: Lorenzo J, Guidoni ME, Díaz M, Marezi MS, Jorge J, Isely MB y col. Nutrición Pediátrica. 1º edición. Rosario. Corpus Editorial, 2004. P 143-160.
5. Banet Hernández E, López Ferrer C. ¿Cómo mejorar el desayuno de los escolares de educación primaria? Revista de Investigación en la Escuela. 2010; 71: 63-83.
6. Lestingi ME. Pautas de alimentación en el niño preescolar, escolar y adolescente. En: Lorenzo J, Guidoni ME, Díaz M, Marezi MS, Lestingi ME, Lasitivita J. Nutrición del niño sano. 1º edición. Rosario. Corpus Editorial, 2007. P 141-169.

7. Serra Majem L, Aranceta Bartrina J. Estudio enKid: objetivos y metodología. En: *Desayuno y equilibrio alimentario. Estudio enKid*. 1ª edición. Barcelona. Masson, 2000. P 1-8.
8. Peña Quintana L, Ros Mar L, González Santana D, Rial González R. Alimentación del preescolar, escolar y adolescente. *Anales Españoles de Pediatría*. 2001; 54(5): 484-496.
9. Fernández Morales I, Aguilar Vilas MV, Mateos Vega CJ, Martínez Para MC. Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara. *Nutrición Hospitalaria*. 2008; 23(4): 383-387.
10. Herrera Genes A. El Desayuno y su Importancia ¿Es realmente el desayuno una necesidad fisiológica o un hábito saludable? *Revista Gastrohnp*. 2013; 15(2): 20-27.
11. Story M, Neumark-Sztainer D, French SA. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviours. *Journal of the American Dietetic Association*. 2002; 102: 40-51.
12. Moore GF, Tapper K, Murphy S, Lynch, R, Raisanen, L, Pimm, C et al. Associations between deprivation, attitudes towards eating breakfast and breakfast eating behaviours in 9-11-year-olds. *Public Health Nutrition*. 2007; 10(6): 582-589.
13. Utter J, Scragg R, Mhurchu CN, Schaaf D. At-home breakfast consumption among New Zealand children: Associations with body mass index and related nutrition behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*. 2007; 107(4): 570-576.
14. Reddan J, Wahlstrom K, Reichs M. Children's perceived benefits and barriers in relation to eating breakfast in schools with or without Universal School Breakfast. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2002; 34: 47-52.
15. Angeleri MA, González I, Ghioldi MM, Petrelli L. Hábito de consumo del desayuno y calidad nutricional del mismo en niños y adolescentes de la zona norte del gran Buenos Aires. *DIAETA*. 2007; 25(116): 7-13.
16. Torresani ME, Giusti L, Acosta Sero O, Raspini M, De Dona A. Calidad del desayuno según horario escolar en adolescentes del colegio ILSE-UBA. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 2009; 15(3): 123-128.
17. Rufino Rivas C, Redondo Figuero T, Amigo Lanza D, González-Lamunio M, García Fuentes M. Desayuno y almuerzo de los adolescentes escolarizados de Santander. *Nutrición Hospitalaria*. 2005; 20(3): 217-222.
18. Amat Huerta MA, Anunciabay Sánchez V, Soto Volante J, Nuria Alonso N, Villalmanzo Francisco A, Lopera Ramírez S. Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona). *NURE Investigación*. 2006; 3(23): 1-9.
19. Britos S, González G, Ridner E. Cómo satisfacer las recomendaciones de calcio a través de la alimentación. En: Uauy R, Carmuega E, Belizán J. *El papel del calcio y la vitamina D en la salud ósea y más allá. La perspectiva desde el Cono Sur*. 1ª edición. Buenos Aires: Argentina, 2012. P 219-234.
20. Britos S, Saraví A, Chichizola N. Estudio inicial de CEPEA sobre alimentación escolar en 61 escuelas y 1100 escolares de seis jurisdicciones en 5 provincias. Argentina: CEPEA; 2014. Serie de Estudios Nutrición Escolar Saludable.
21. Ministerio de Salud de la Nación (MSAL). Diagnóstico. En: *Guías Alimentarias para la Población Argentina*. 1ª edición. Buenos Aires, Argentina. 2016a. P 61-89.
22. Sánchez R, Presner N. Alimentos. En: De Girolami D, González Infantino C. *Clínica y Terapéutica en la Nutrición del Adulto*. 1ª edición. Buenos Aires: Editorial El Ateneo, 2008. P 26-34.
23. Karlen G, Masino MV, Fortino MA, Martinelli M. Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal. *DIAETA*. 2011; 29(137): 23-30.
24. Berta E, Fugas V, Walz F, Martinelli M. Estado nutricional de escolares y su relación con el hábito y calidad del desayuno. *Revista chilena de nutrición*. 2015; 42(1): 45-52.
25. Ministerio de Salud de la Nación (MSAL). Objetivos nutricionales. En: *Guías Alimentarias para la Población Argentina*. 1ª edición. Buenos Aires: Argentina, 2016b. P 162-167.
26. Ministerio de Salud de la Nación (MSAL). Elaboración y diseño de los mensajes. En: *Guías Alimentarias para la Población Argentina*. 1ª edición. Buenos Aires: Argentina, 2016c. P 189-232.
27. American Academy of Pediatrics. (2015) La importancia de desayunar. Página actualizada a noviembre de 2015. [Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/the-case-for-eating-breakfast.aspx>] [Fecha de acceso: 17 - 12 - 18].
28. Fugas V, Berta E, Walz F, Fortino MA, Martinelli M. Hábito y calidad del desayuno en alumnos de dos escuelas primarias públicas de la ciudad de Santa Fe. *Archivo argentino de pediatr*