

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Romina Antonella Gafurri Valle

**HÁBITO Y CALIDAD DEL DESAYUNO EN NIÑOS DE
PRIMARIA DE 6 A 12 AÑOS DE CABA**

2024

Tutora: Dra. María Constanza Rossi

Citar como: Gafurri Valle RA. Hábito y calidad del desayuno en niños de primaria de 6 a 12 años de CABA. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2024. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/2926>

Agradecimientos

Agradezco a mis padres, por su ayuda incondicional, a mi hermano por estar siempre, a mi pareja por brindarme su apoyo y acompañarme en mi camino. Agradezco a los docentes que me han enseñado durante la carrera y a mis compañeros con quienes transitamos estos años. Agradezco a mis amigos/as, los de siempre y con los que compartí la facultad durante estos años. Agradezco a quienes me enseñaron sobre nutrición y lo hermosa que es la carrera, y me incentivaron a estudiarla. Gracias a todos ellos, y a cada persona que es parte de mi vida, he logrado cada meta que me he propuesto y me han ayudado a llegar hasta aquí.

RESUMEN

Título: HABITO Y CALIDAD DEL DESAYUNO EN NIÑOS DE PRIMARIA DE 6 A 12 AÑOS DE CABA.

Autora: Gaffurri Valle, Romina. A.

Mail: romigaf@gmail.com

Institución: Universidad ISALUD

Resumen

Introducción: El desayuno es la comida más importante del día, e influye en el crecimiento y desarrollo de los niños. La omisión del desayuno genera problemas de salud a nivel físico e intelectual que afectan el rendimiento y aprendizaje de los escolares.

Objetivo general: Evaluar el hábito y la calidad del desayuno en niños de primaria de 6 a 12 años de CABA.

Materiales y métodos: Estudio descriptivo transversal. Muestra no probabilística.

Resultados: Se realizó un cuestionario sobre el hábito del desayuno en 29 niños de primaria de CABA. Se evidencia a través de la investigación que más de la mitad de los niños desayuna siempre en la casa, y solo un pequeño porcentaje nunca lo hace, por diversos motivos. Los alimentos más consumidos por los escolares son los ultraprocesados y azúcares y dulces. El consumo de frutas y lácteos en el desayuno es bajo, tanto en el hogar como en la escuela.

Conclusión: Se evidencia en la investigación que la mayoría de los niños tienen el hábito del desayuno, en la casa o en la escuela, y hacen una colación a media mañana. Sin embargo, es mayor la elección de alimentos poco nutritivos. El consumo de galletitas en el ámbito escolar es elevado, por encima de la ingesta de alimentos saludables como frutas.

Palabras clave: niños; hábito; calidad; desayuno.

ÍNDICE

1. Introducción y justificación	5
2. Marco teórico	7
3. Problema de investigación	22
4. Hipótesis	22
5. Objetivos	23
6. Variables y descripción de las variables	24
7. Material y métodos	25
8. Resultados obtenidos	26
9. Conclusión	47
10. Referencias Bibliográficas	48
11. Anexos	51
11.1 Anexo 1: Consentimiento informado	51
11.2 Anexo 2: Cuestionario	53

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El desayuno representa la comida más importante para el niño pues ofrece las calorías y nutrientes necesarios para comenzar el día, más aún si tenemos en cuenta que no recibe alimentos desde el día anterior (1).

Dice la famosa frase: “Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo”.

Desayunar se ha asociado a un mejor aprendizaje y a un mejor rendimiento escolar en los niños. Por el contrario, saltarse el desayuno afecta de forma negativa a la capacidad de resolver problemas, a la memoria reciente y a la atención (2).

El desayuno constituye la primera ingesta de alimentos líquidos y/o sólidos antes de iniciar la jornada laboral o educativa, o la realizada antes de las 11 hs. durante los fines de semana. Un desayuno nutritivo se asocia con mejor rendimiento físico e intelectual, mejor salud y la prevención de enfermedades. Los niños que desayunan son capaces de afrontar mejor las actividades mentales y físicas de la mañana. Cuando los niños no desayunan puede haber una disminución en las capacidades aprendizaje. Por eso, es tan importante desarrollar hábitos de alimentación saludables desde pequeños. La alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido que la obesidad es la epidemia del siglo XXI, afectando a todas las edades, todos los grupos sociales y todos los países. Los índices de sobrepeso y obesidad infantil son especialmente alarmantes. Estos vienen incrementándose de manera sostenida en los últimos 20 años, rondando valores cercanos al 15% (3).

Todo ello ha conllevado un desarrollo precoz de patologías crónicas características de edades más avanzadas como hipertensión arterial, hígado graso, dislipemias, etc. Es bien conocido que un niño obeso tiene un elevado riesgo de ser un adulto obeso y, además, de una aparición más temprana de patologías relacionadas (4).

Es reconocida la relación existente entre el estado de nutrición y el estado de salud. Esta dependencia se agudiza durante los periodos de la vida escolar y adolescente, dado que en estos periodos se registra la mayor demanda de nutrientes, que favorecen un adecuado estado de salud físico, mental y social (1).

El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha, especialmente después de largas horas de ayuno transcurridas desde la cena (2).

Una buena alimentación previene enfermedades como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos cánceres (5).

Los nuevos estilos de vida han dado lugar a cambios en el modelo tradicional de distribución de las comidas, que afectan al hábito del desayuno: se tiende a realizarlo cada vez más ligero u omitirlo.

Compartir las comidas, al menos en el medio urbano, prácticamente ha desaparecido o se limita a los fines de semana y, aunque ha ido creciendo la influencia del comedor escolar, la familia continúa siendo la principal formadora en relación con los hábitos de alimentación (6).

Los adultos son responsables de elegir y preparar los alimentos, de mantener una adecuada distribución de las comidas y de hacer placentero el momento de la alimentación estimulando la reunión del grupo familiar durante las comidas principales del día (7).

En la revisión bibliográfica no se ha encontrado mucha información ni muchas investigaciones acerca del hábito del desayuno. Por eso, resulta un tema poco estudiado que requiere una investigación para conocer la prevalencia del hábito del desayuno en niños escolares.

Por los motivos anteriormente mencionados, resulta importante evaluar el hábito del desayuno en niños, a fin de conocer no solo la calidad del mismo sino también saber si los padres y los niños entienden su importancia.

El objetivo de esta investigación es conocer la prevalencia del hábito del desayuno y el conocimiento acerca de su importancia en niños escolares de entre 6 y 12 años de CABA, para poder contribuir en la transmisión del hábito y del conocimiento acerca de su importancia.

MARCO TEÓRICO

Marco conceptual

La edad escolar es la que abarca desde los 6 hasta los 12 años de edad.

A esta etapa se la ha denominado periodo de crecimiento latente, porque durante ella son muy estables las tasas de crecimiento somático y los cambios corporales se efectúan de una manera gradual. Hasta los 9 – 10 años el niño tiene aumentos de peso de 2,3 a 2,7 kg. por año en promedio. El incremento de la talla es de aproximadamente 5 cm. por año. En la medida que aumenta la edad se observan diferencias por sexo en el incremento pondoestatural, ya que las niñas hacia los 11 años tienen el periodo de mayor velocidad de crecimiento, mientras que en los hombres es hacia los 13 años. En este periodo se acentúa el dimorfismo sexual y las modificaciones en la composición corporal son evidentes; se almacenan recursos en preparación para el segundo brote de crecimiento y los índices de crecimiento varían de manera significativa. A los 10 años de edad, aproximadamente el 20% de la masa magra del niño está constituida por proteínas mientras que en las niñas representa un porcentaje menor a 19%. La acumulación de grasa, tanto en los niños como en las niñas, es un requisito para lograr el brote puberal de crecimiento en la talla (1).

Al ingresar al sistema escolar formal se produce la ruptura de la dependencia familiar. Se trata de un periodo marcado por el aprendizaje de la vida social: disciplina escolar, horarios estrictos, esfuerzo intelectual, iniciación al deporte (1).

El desayuno influye en el crecimiento y desarrollo de los niños, que están en constante evolución. Por eso, la alimentación en esta etapa de la vida es primordial para ellos.

Se puede definir el proceso de crecimiento y desarrollo como el conjunto de cambios somáticos y funcionales producidos en el ser humano desde la concepción hasta la adultez (1).

El conocimiento del crecimiento y desarrollo normales del niño es esencial para prevenir y detectar las enfermedades, identificando las desviaciones manifiestas de los patrones normales. Es conveniente referirse al crecimiento como el aumento de sus diferentes partes, y reservar el termino desarrollo para los cambios en la función, incluidos los que se ven influidos por los entornos emocional y social (1).

Durante el periodo comprendido entre el primer año de vida y la adolescencia los niños sufren una transición notable en la alimentación. Durante esta transición el niño debe aprender la importancia de una buena alimentación. Es fundamental el rol de la familia en este aprendizaje (1).

El estado nutricional tiene que ver con cada aspecto de la salud del niño – crecimiento y desarrollo, actividad física y la respuesta a enfermedades -. La evaluación del estado nutricional implica un diagnóstico de situación. El diagnóstico se obtiene a través del examen físico, la toma y el análisis de los datos antropométricos y pruebas bioquímicas (8).

El crecimiento en la infancia es el resultado del incremento en el tamaño y el número de las células, como consecuencia de modificaciones tanto absolutas como relativas en las cantidades de grasa, proteínas, agua y minerales en los diferentes tejidos. Los cambios se reflejan en el aumento del peso y la talla (8).

El crecimiento es un proceso continuo, que podemos graficar como una pronunciada curva ascendente durante los primeros años de vida, que luego se hace progresivamente menos empinada hasta la adolescencia, etapa en que luego del empuje puberal, se incrementa notablemente la estatura, hasta que alcanza la talla final adulta (8).

El desayuno es considerado como una de las ingestas alimentarias más importantes del día, tal es así que la Asociación Española de Pediatría recomienda que se debe desayunar todos los días (9).

Etimológicamente el termino proviene del latín *dis-iunare*, que significa “romper el ayuno” (10).

La real academia española define al desayuno como la primera comida del día, generalmente ligera, que se toma a la mañana (11).

La American Dietetic Association (ADA) considera que un desayuno balanceado es aquel que brinda una equilibrada proporción de carbohidratos, proteínas y una modesta cantidad de grasas. Éste reabastece al organismo con una combinación correcta de energía y nutrientes para comenzar el día luego de varias horas de ayuno. Un desayuno completo y balanceado incluye entonces al menos un alimento del grupo lácteos, uno del grupo cereales y uno del grupo frutas (3).

Tener una alimentación saludable significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua (5).

El desayuno es importante ya que contribuye a conseguir aportes nutricionales más adecuados, evita o disminuye el consumo de alimentos menos apropiados, puede contribuir a la prevención de obesidad y mejora el rendimiento intelectual y físico (1).

La omisión del desayuno interfiere en los procesos cognitivos y de aprendizaje más pronunciado en los niños nutricionalmente en riesgo (1).

En el año 2000 CESNI realizó un estudio sobre el hábito del desayuno, capacidad cognitiva y rendimiento físico en 4155 escolares de la ciudad de Buenos Aires. El mismo demostró que solo un 28% de los escolares desayunó en forma adecuada. Las pruebas psicométricas (que se realizaron para evaluar el efecto de consumir o no el desayuno en una submuestra) demostraron un efecto positivo del desayuno sobre la memoria reciente, la fluidez verbal y la capacidad de atención, así como sobre la capacidad para realizar en forma sostenida ejercicios físicos (1).

Una adecuada nutrición es esencial para un buen estado de salud, es un elemento protector de enfermedades, especialmente crónicas como obesidad, hipertensión, dislipidemias y diabetes; y contribuye al crecimiento y al desarrollo y optimiza el rendimiento cognitivo. Se han descrito relaciones entre la ingesta de nutrientes y las habilidades cognitivas en niños y adolescentes, particularmente, con el déficit de micronutrientes esenciales para el desarrollo del cerebro. El déficit de yodo, zinc, hierro o ácido fólico, han sido asociados con una menor habilidad cognitiva. Además, estudios que han evaluado el consumo de ácidos grasos, en niños y niñas de 6 a 16 años, encontraron un mayor puntaje en test de memoria de corto plazo en aquellos niños y niñas que tenían un mayor consumo de ácidos grasos poliinsaturados y un menor puntaje en quienes tenían un mayor consumo de colesterol. Por otra parte, estudios que han relacionado el consumo de ciertos alimentos con las habilidades cognitivas han reportado una asociación positiva en el consumo de pescado con el coeficiente intelectual y el consumo de frutas y verduras con el rendimiento académico (12).

Un trabajo realizado en escuelas públicas de la ciudad de Buenos Aires, que estudió a 1524 alumnos de ambos sexos, con edades entre 6 y 16 años, mostró que la población estudiada presentaba las siguientes características: una ingesta calórica que superaba los niveles recomendados, bajos niveles de práctica de actividades físicas y alto porcentaje de masa grasa (1).

En un análisis de cinco estudios realizados por CESNI entre 1993 y el 2003, en distintas localidades de Argentina, en los que se encuestó a 1366 niños de entre 4 y 13 años de diferente nivel socioeconómico, se obtuvieron los siguientes resultados (1):

- A mayor nivel socioeconómico aumenta la ingesta de grasas y alimentos obesogénicos.
- En los niños de nivel socioeconómico medio-alto y medio el porcentaje de kcal aportadas por las grasas se encuentra entre las 29 y 33%, mientras que para el grupo de menor nivel socioeconómico esta porción es menor o igual a 17%.
- Los alimentos obesogénicos en los niños de mayor poder adquisitivo representan en la mayoría de los casos un 25% de la ingesta total, en cambio, para los de menor nivel socioeconómico los más consumidos son, en forma decreciente, azúcares y dulces, golosinas y gaseosas.

El análisis concluyo expresando que la ingesta de grasas para grupo de mayor poder adquisitivo supera la recomendación del 30% de la energía en forma de grasas, situación que no se observa en los de menor nivel socioeconómico.

El patrón dietético actual en países desarrollados se caracteriza por una progresiva disminución en el consumo de frutas, verduras y hortalizas, junto a un bajo consumo en general de alimentos frescos, locales y de temporada (4,5), así como por un aumento de alimentos de origen animal (destacando el consumo de carne fresca y carne procesada o derivados cárnicos) y alimentos procesados de alto contenido calórico pero baja densidad nutricional. Estos cambios tan drásticos en la alimentación, junto a un estilo de vida sedentario (debido al transporte mecanizado, a las nuevas tecnologías, a cambios en las actividades en el tiempo de ocio, etc.), han conllevado una descompensación de la ingesta y el gasto energético y un aumento de la adiposidad corporal desde la infancia. El balance calórico tiende a ser positivo y nuestro gasto energético, reducido, por lo que deberíamos adaptar nuestra ingesta a las nuevas circunstancias. En concreto, y centrándonos en la población infanto-juvenil, la Organización Mundial de la Salud (OMS) incluso ha tenido que reevaluar la ingesta calórica recomendada para este grupo de población puesto que sobreestimaba el gasto, lo cual conduciría a un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad (4).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la ingesta de alimentos en cantidad y calidad adecuada garantiza al individuo la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales), permitiendo su crecimiento y desarrollo. Además, constituye un factor vital e indispensable su desarrollo físico e intelectual. El estado nutricional del escolar, está evaluado por indicadores como el peso, la talla y el Índice de Masa Corporal (IMC), además debido al contante crecimiento y desarrollo en la etapa, la evaluación del estado nutricional es importante para prever un deficiente desarrollo intelectual (13).

Los requerimientos nutricionales son las mínimas cantidades de nutrientes que un individuo sano debe obtener de los alimentos para conservar la salud y realizar sus funciones en condiciones óptimas. Se expresan como las cantidades de cada nutriente que deben ser ingeridas en un día (1).

Los requerimientos nutricionales para niños en edad escolar entre 6 y 12 años son (1):

- Hidratos de carbono: 45-60% del valor calórico total.
- Proteínas: 10-30% del valor calórico total.
- Grasas: 10-45 % del valor calórico total.

Se han descrito relaciones entre la ingesta de nutrientes y las habilidades cognitivas en niños y adolescentes, particularmente, con el déficit de micronutrientes esenciales para el desarrollo del cerebro. El déficit de yodo, zinc, hierro o ácido fólico, han sido asociados con una menor habilidad

cognitiva. A pesar de la importancia de la nutrición, existe un bajo grado de cumplimiento de las recomendaciones alimentarias en la etapa escolar que aseguren una buena densidad de nutrientes (12).

En la nutrición del niño y el adolescente existen nutrientes críticos cuyos requerimientos deben cubrirse, ellos son: hierro, calcio y zinc (1).

El hierro es esencial para el metabolismo energético. La deficiencia de hierro y su consecuencia, la anemia, es la deficiencia nutricional más extendida en el mundo (1). La principal fuente de hierro son las carnes.

La principal necesidad de calcio de la dieta es para la deposición mineral ósea. Ingestas subóptimas en niños pueden estar relacionadas con el reemplazo del consumo de leche por el de gaseosas y jugos de frutas. Existe información de estudios de seguimiento a largo plazo que muestra que los lácteos son superiores a otras fuentes de calcio en la promoción de la salud ósea (1).

El zinc es un elemento traza esencial para el crecimiento y desarrollo infantil. Las carnes y el hígado constituyen la mayor fuente dietética de zinc (1).

En los niños se considera que las necesidades de proteínas comprenden aquellas necesidades asociadas a la formación de tejidos. El requerimiento proteico de un niño está dado por la cantidad de proteínas que debe ingerir para crecer adecuadamente y mantener un buen estado de salud (1).

Los lípidos son fundamentales en la nutrición infantil, tanto por su aporte energético como por su función estructural del sistema nervioso central (1).

El rol principal de los carbohidratos es el de proporcionar energía a las células en el organismo, particularmente al cerebro (1). Por eso, la importancia de empezar el día con nutrientes provistos en el desayuno, especialmente hidratos de carbono, para un buen rendimiento escolar.

Las vitaminas y minerales son componentes de coenzimas y factores que intervienen en múltiples reacciones orgánicas e indispensables en el metabolismo intermedio de otros nutrientes (1). Por eso, la importancia de un desayuno que brinde energía y nutrientes, tales como las vitaminas y minerales.

El plan de alimentación debe incluir todos los grupos alimentarios:

- Verduras y frutas
- Legumbres, cereales, papa, pan y pastas
- Leche, yogurt y queso
- Carnes y huevo
- Aceite, frutas secas y semillas.

En cuanto a los hábitos de alimentación saludable, algunos de los factores que influyen en la selección y en el consumo de alimentos en niños son el ambiente familiar, los estilos de crianza parental, las preferencias por determinados alimentos, la exposición a ciertos alimentos, la influencia de los medios de comunicación y las habilidades culinarias (12).

El deterioro del patrón alimentario supone un riesgo importante para los niños, ya que necesitan una alimentación saludable que asegure tanto un estado nutricional adecuado como un crecimiento y desarrollo óptimos, además de prevenir enfermedades no transmisibles a corto, medio y largo plazo desde los primeros años hasta la edad adulta. La infancia es un momento de afianzamiento de los estilos de vida, por ello es de gran interés conocer la calidad de la dieta en estas edades de riesgo, puesto que condiciona los buenos hábitos a lo largo de toda la vida (14).

Es muy importante fomentar los buenos hábitos alimentarios para promover un estilo de vida saludable y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas la obesidad (1).

La elección de los alimentos para el niño depende de los padres, y está determinada no solo por la disponibilidad estacional o económica, sino también por las costumbres, los hábitos, es decir, las pautas culturales que se transmiten de generación en generación (8).

Los hábitos de los padres influyen en los hábitos en los niños. Es de suma importancia enseñar buenos hábitos de alimentación saludable, y, sobre todo, el hábito del desayuno, a los niños. Los hábitos alimentarios aprendidos en la infancia se mantendrán en la vida adulta. Eventualmente ellos serán padres y podrán transmitir lo aprendido a sus hijos. Es importante generar un mensaje multiplicador que se transmita de a las futuras generaciones.

Por todo lo dicho, es importante que los padres sean el ejemplo para sus hijos, quienes aprenden por imitación.

En la actualidad, existe evidencia que sugiere que la realización de desayuno se asocia a un mayor consumo de nutrientes en niños, adolescentes y adultos. Además, se ha descrito una asociación con un mejor perfil glucémico después del almuerzo, con mejor performance en el desarrollo de tareas, con mejor humor y con mejoras en la función cognitiva de niños, particularmente en la atención, la función ejecutiva y la memoria (15).

La omisión del desayuno genera irritabilidad, cansancio y sueño. Además, influye en la mala elección de alimentos poco nutritivos en la primera comida de los niños, ya sea en la escuela en el recreo o en el aula, o en la propia casa, recién en el almuerzo, al cual llegan con más hambre y terminan comiendo en exceso. Además de la ausencia de desayuno, frecuentemente se pone de manifiesto una preocupante disminución de la calidad de este pues, si cubre menos del 20% de las necesidades energéticas diarias y si presenta bajos consumos de cereales, lácteos o fruta, parece

incidir en aportes deficitarios de nutrientes básicos para un buen desarrollo. El déficit de energía se suele compensar con cenas más copiosas con grasas saturadas que elevan los índices de colesterol. Quienes realizan esta ingesta adecuadamente suelen tener mejores datos de índice de masa corporal relativos a una menor prevalencia de sobrepeso u obesidad (16).

Los jóvenes que lo omiten no logran cubrir ciertos nutrientes como el calcio, potasio, fósforo, vitaminas A, C, E B6 y B12, hierro, zinc, en los siguientes tiempos de comida (9).

Con respecto a la asociación entre la realización del desayuno y el Índice de Masa Corporal (IMC), la evidencia disponible hasta la fecha resulta controvertida. Por un lado, la NHANES III (Third National Health and Nutrition Examination Survey), que evaluó 16.452 adultos de EEUU, observó que el hábito de saltar el desayuno es inefectivo como técnica de control del peso y que la elección del tipo de desayuno juega un rol en la pérdida de peso.

Está comprobado que desayunar mejora tanto el rendimiento físico como académico favoreciendo las capacidades de concentración y de aprendizaje. La alimentación durante la infancia y pre adolescencia tienen gran trascendencia en la proyección de la calidad de vida del adulto (3). Un desayuno nutricionalmente adecuado se asocia con mejor rendimiento físico e intelectual, mejor salud y la prevención de ciertas patologías (10).

Sin embargo, es frecuente observar que durante esta etapa el consumo de cereales, azúcares y grasas es elevado y es común que los estudiantes acudan a las escuelas sin tomar desayuno. El desayuno es una de las principales comidas del día y debería cubrir el 25% de las necesidades nutritivas, de modo que su omisión o ingesta deficiente puede repercutir en las actividades físicas e intelectuales, entre ellas: disminución de la atención y rendimiento académico especialmente durante las primeras horas del día (13).

Los resultados de la ENNyS realizada en la Argentina en el período 2004-2005 advirtieron que la calidad nutricional de la dieta de niños y adolescentes es pobre, marcadamente monótona y de baja densidad de nutrientes, ya desde pequeños, en todos los niveles socioeconómicos (3).

Tradicionalmente el desayuno ha sido reconocido como la comida más importante del día ya que su consumo puede ser vital en el desarrollo físico y cognitivo, particularmente durante la infancia.

Desayunar se ha relacionado con mejoras en la atención, memoria y en la función cognitiva específica relacionada con el procesamiento del lenguaje, indicando que desayunar genera un mayor efecto en el rendimiento estudiantil (17).

La inclusión en la dieta de un desayuno diario y equilibrado se ha asociado con un mayor rendimiento físico e intelectual, y con una óptima ingesta de algunos nutrientes, contribuyendo a equilibrar la dieta, mejorando el aporte a las ingestas recomendadas y, en definitiva, previniendo o

evitando deficiencias nutricionales. Además, ayuda a conseguir una correcta distribución de las calorías a lo largo del día y, de esta manera, al mantenimiento del peso. Diversas investigaciones han proporcionado evidencias de que existe una relación entre el consumo del desayuno y el peso corporal. Tanto la ingesta total de alimentos, como también la distribución de la misma a lo largo del día influyen en la prevención de la obesidad. Un mayor reparto del consumo de alimentos a lo largo del día y una desviación de la ingesta energética hacia el comienzo del mismo se ha asociado con una disminución del peso (18).

Cuando el niño no desayuna, disminuye su atención y se dispersa. Es muy importante que el niño aprenda a comer de forma saludable tanto para conseguir un desarrollo físico y psíquico óptimo, como para evitar posibles factores de riesgo de determinadas patologías propias de los adultos a largo plazo, como el sobrepeso y la obesidad asociados a osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y cáncer (3). Los escolares que no consumen desayuno todos los días tienen un mayor riesgo de obesidad (19).

El desayuno es considerado una de las principales comidas del día, debido al aporte de energía y nutrientes que provee para el individuo: sin embargo, este tipo de comida es omitido con regularidad entre los diferentes grupos de población (20). Diferentes factores han afectado negativamente el hábito del desayuno. Dentro de estos factores se encuentran la falta de costumbre, el acceso económico a los alimentos para la preparación del desayuno, la oferta de productos en kioscos escolares, la demanda de tiempo que requiere la preparación y/o consumo de la comida mencionada y la falta de sensación de hambre al levantarse (3).

El desayuno es la primera ración del día que debe aportar la energía necesaria para comenzar las actividades diarias. Pero el ritmo de vida y los rápidos cambios en la organización social y en el ritmo de vida diario hace que a menudo no se preste la atención suficiente a esta primera ración del día. No obstante, la configuración de esta ingesta del día varía de unas culturas a otras, de unos países a otros (21).

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, con preferencia, este compuesto por lácteos, cereales y frutas o jugo de fruta fresca hasta llegar al 20 – 25 % de las necesidades energéticas diarias (1).

Para ser considerado nutricionalmente adecuado, el desayuno debería incluir básicamente una ración de lácteos, cereales y/o derivados y frutas, además debería cubrir el 20-25% de las necesidades energéticas diarias, de acuerdo con la edad, sexo y la actividad (10).

Cuando se define el desayuno en términos de contenido energético, hay un cierto consenso en que debería aportar entre el 20 y el 25% de las necesidades energéticas diarias, y la mayoría de los estudios, tanto en poblaciones occidentales como orientales, definen un desayuno adecuado como aquel que proporciona al menos el 20% de las necesidades de energía (22).

En Argentina el desayuno es culturalmente considerado como una comida ligera, y suele componerse de una infusión con o sin leche, y un producto de panificación, untado o no con mermelada o dulce de leche (10).

La infusión suele ser té, mate cocido, mate cebado o café. Los niños suelen beber chocolatada con leche. El producto de panificación suele ser pan francés o de molde, o galletitas. A veces se agrega un jugo de naranjas exprimido.

La composición habitual del desayuno varía de acuerdo a la cultura, aunque generalmente se considera completo cuando incluye al menos un alimento del grupo de los lácteos, frutas y cereales, aportando aproximadamente un 15% del requerimiento energético (15).

Clásico desayuno en Argentina: Infusión con leche, pan francés con queso untado, mermelada, manteca y dulce de leche. Y jugo de naranja.

En el clásico desayuno en Argentina, se pueden apreciar los siguientes nutrientes:

Alimento	Gramos	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas	Kcal	% del requerimiento energético	
Leche entera	100	5	3	3	59	3%	19%
Pan francés	50	30	5	0	140	7%	
Queso untado	10	0,6	1,4	0	8	0%	
Mermelada	10	7	0	0	28	1%	
Manteca	10	0	0	8,4	75,6	4%	
Dulce de leche	10	5,7	0,7	0,7	31,9	2%	
Jugo de naranja	100	10	0,7	0	42,8	2%	
Gramos totales	290	58,3	10,8	12,1			
Kcal totales	385,3	233,2	43,2	108,9	385,3	2000	

Aporta hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Se cubre el 19% del requerimiento energético en una dieta promedio en base a 2000 kcal. diarias.

En otros países, el desayuno es diferente, según las costumbres.

En EEUU el desayuno habitual es: Café o chocolatada caliente con huevos revueltos, tocino, cereales y frutas.

En Italia el desayuno habitual es: café o capuchino con una medialuna o con galletas dulces.

En México, el desayuno habitual es: Café con un pan dulce con chocolate o azúcar.

Las características generales de los desayunos de niños y adolescentes mexicanos, de acuerdo con lo reportado en diversos estudios recientes. Entre los grupos de alimentos más consumidos figuraron bebidas azucaradas (41%), leche (32%), tortillas (19%), pan dulce (19%), huevos en distintas preparaciones (16%), sándwiches y quesadillas (14%), cereales (10%), frijoles (9%), platillos preparados con maíz –por ejemplo, tacos, tamales y enchiladas– (7%), y guisados de algún tipo de carne –por ejemplo, guisado de pollo– (5%). Entre el total de niños evaluados se identificaron seis patrones de desayuno, determinados por el predominio de los alimentos ingeridos: 1) leche con pan dulce (38%); 2) frijoles con tortillas (12%); 3) bebidas azucaradas (10%); 4) sándwiches y quesadillas (9%); 5) huevos (8%); y, 6) cereal con leche (6%) (23).

En Colombia, en el desayuno en las grandes urbes y cabeceras municipales aparecen alimentos como el pan, la arepa, los huevos y bebidas como el café, el chocolate y la leche (24).

En Venezuela, las preparaciones más frecuentes presentadas en el desayuno son: la arepa rellena (principalmente con queso), pan o sándwich (por lo general relleno con queso) y la empanada (en su mayoría de carne). Acompañada por lo general de una bebida caliente como el café (25).

En Paraguay, en áreas urbanas el desayuno incluye leche acompañada de infusiones (infusión de yerba mate denominada “cocido”, o café). Se acompaña de panificados (galletas), elaboradas con harina de trigo (26).

En Brasil, se suele desayunar: Café, una fruta o un jugo de frutas y pan con manteca.

En España, el desayuno habitual es: café, jugo de naranja, pan con manteca o mermelada.

En Argentina, el desayuno habitual es: café, mate, mate cocido, te o chocolatada, con medialunas o con pan con manteca, dulce de leche, mermelada o queso untable.

Los niños suelen desayunar en la casa antes de ir a la escuela.

En las escuelas públicas de CABA, se sirve un desayuno que contiene (27):

- Leche, Infusión de leche o leche con cacao
- barra de cereal, galletitas de avena; galletitas de agua, vainillas y galletitas dulces simples.

El desayuno promedio brindado por el las escuelas públicas de CABA aporta los siguientes nutrientes:

Alimento	Gramos	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas	Kcal	% del requerimiento energético	
Leche entera	100	5	3	3	59	3%	9%
Galletitas	25	18	3	3	111	6%	
Queso untable	10	0,6	1,4	0	8	0%	
Gramos totales	135	23,6	7,4	6			
Kcal totales	178	94,4	29,6	54	178	2000	

Se cubre apenas el 9% del requerimiento energético en una dieta promedio en base a 2000 kcal. diarias. Aporta hidratos de carbono, proteínas y grasas.

En el jardín de infantes, se les sirve mate cocido o te con leche, o chocolatada, y cada niño lleva un paquete de galletitas, y luego comparten las galletitas entre todos.

Se ha encontrado una publicación sumamente interesante sobre la temática desarrollada en esta tesis. Se comparte a continuación:

En un estudio se evaluó el estado nutricional y las conductas alimentarias dentro del ámbito escolar realizado sobre 110 niños entre 9 y 12 años, reveló que sólo el 3.6% de ellos desayuna diariamente, mientras que el 20.9% no lo realizan. De quienes no desayunan, el 61,5% presenta el binomio sobrepeso – obesidad. Los alimentos más consumidos dentro del ámbito escolar son los jugos comerciales, las golosinas y las galletitas (46,3%, 40% y 34,5% respectivamente).

Al analizar los alimentos consumidos según si son comprados en el kiosco del colegio (37,3%) o llevados desde el hogar (52,7%), se observó que quienes compran en el colegio prefieren las golosinas, los jugos comerciales y los sándwiches de fiambre y queso (57%, 47% y 38%); mientras que quienes llevan la vianda desde el hogar consumen galletitas dulces, jugos comerciales (55% para ambos) y agua (40%). El 10% de los niños refirió no consumir ningún alimento dentro del ámbito escolar. Se realizó un relevamiento del estado nutricional y del hábito de desayuno en escolares de 10 a 12 años en el estudio realizado para evaluar el impacto de una intervención nutricional en un colegio del Gran Buenos Aires.

La muestra quedó conformada por 62 niños, de los cuales el 66% refiere desayunar diariamente y el 8% refiere no hacerlo nunca. De los niños que no desayunan, el 42,8% presentó binomio sobrepeso – obesidad. Cuando se preguntó sobre los motivos de no desayuno, el 42% de los niños refirió “Llegar tarde al colegio” y el 25% “No tener apetito”.

En relación a la calidad del desayuno, el alimento menos consumido era la fruta. Ninguno de los niños realizaba un desayuno completo a pesar de que el 92% de ellos desayunaba en su casa. Se preguntó también sobre la actividad realizada durante el desayuno y, mientras que el 60% de ellos miraba la televisión, sólo el 15% conversaba con sus familiares.

Una investigación sobre la calidad de desayuno relacionado con el estado nutricional y el riesgo cardiometabólico realizado en escolares y adolescentes de dos colegios del Gran Buenos Aires (n=749) reveló que el 36,5% de la muestra evaluada antropométricamente (n=385) presentaba el binomio sobrepeso – obesidad (IMC/Edad), y el 30,6% circunferencia de cintura aumentada para la edad.

El 15,5% de los escolares y adolescentes refirieron no desayunar; de quienes sí desayunaban, el 61,8% declaró desayunar todos los días. Se preguntó sobre los alimentos líquidos que eran consumidos en el desayuno encontrando que, considerando todas las opciones que incluían lácteos (infusiones con leche, leche sola o chocolatada, yogur y licuados), el 63,2% eligió un alimento líquido lácteo.

En cuanto a los alimentos sólidos, sólo 4 alumnos refirieron consumir fruta, mientras que el 38,6% consumió algún tipo de alimento no saludable (galletitas dulces, bollería, golosinas, panificados altos en grasa). El 30% de los alumnos refirió no consumir ningún alimento sólido como desayuno (18).

Se ha modificado el consumo aparente de alimentos y bebidas, destacándose el desplazamiento de comidas y platos preparados a partir de alimentos sin procesar o mínimamente procesados por productos ultraprocesados, sustituyendo, por ejemplo, la clásica merienda de la tarde o el desayuno por gaseosas o jugos artificiales junto a alfajores o galletitas de alto tenor graso, pudiendo estos cambios deberse a que las mujeres actualmente trabajan fuera de su hogar, teniendo un menor tiempo de permanencia en el hogar para realizar una correcta y adecuada planificación alimentaria. La variación en las cantidades de alimentos y bebidas disponibles para consumo en los últimos veinte años muestra un cambio en el patrón alimentario que puede tener importantes consecuencias en la calidad nutricional de la alimentación de los individuos. Estos cambios en el patrón de la dieta parecen indicar un cambio en la forma de comprar, preparar y consumir los alimentos, relacionado con una mayor practicidad y menor tiempo dedicado a la preparación de los alimentos (18).

En la elaboración de un buen desayuno deberían incluirse alimentos de al menos tres de los grupos básicos: lácteos, cereales y frutas, buscando que la variedad de ellos, además de su importancia nutricional, permitan que se convierta en una comida apetecible. La inclusión de un desayuno de este tipo se ha asociado con un mayor rendimiento físico e intelectual, y con un óptimo consumo de algunos nutrientes, contribuyendo a mejorar su ingesta en relación a las recomendaciones y, en definitiva, previniendo o evitando deficiencias nutricionales (18).

El desayuno aporta la energía para empezar la jornada, por ello es una de las ingestas alimentarias más importantes, debería cubrir el 25-30% de las necesidades nutritivas diarias e incluir alimentos de tres de los grupos básicos: lácteos, cereales y frutas (2). El desayuno debe contener preferentemente hidratos de carbono complejos por su mejor control de saciedad, con menor proporción de alimentos ricos en lípidos. 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 (lácteos, cereales y frutas). 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 (28).

Un desayuno debería cubrir los nutrientes esenciales según se indica a continuación:

Alimento	Gramos	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas	Kcal	% del requerimiento energético	
Leche descremada	100	5	3	3	59	3%	12%
Pan de salvado	50	21,2	4,9	0,8	112	6%	
Queso untable descremado	10	0,6	1,4	0	8	0%	
Mermelada	10	7	0	0	28	1%	
Jugo de naranja	100	10	0,7	0	42,8	2%	
Gramos totales	270	43,8	10	3,8			
Kcal totales	249,4	175,2	40	34,2	249	2000	

Se cubre el 12% del requerimiento energético en una dieta promedio en base a 2000 kcal. diarias.

Aporta hidratos de carbono, proteínas y grasas. Aporta fibra alimentaria. Aporta vitaminas y minerales.

En los últimos años, se ha comenzado a implementar en las escuelas el quiosco saludable, en el cual se venden alimentos bajos en grasas y azúcares, y libres de grasas trans. Tras la implementación de las etiquetas o sellos en los alimentos, el objetivo es ofrecer en los quioscos saludables los alimentos libres de sellos.

Es muy importante que el niño aprenda a comer de forma saludable tanto para conseguir un desarrollo físico y psíquico óptimo, como para evitar posibles factores de riesgo de determinadas patologías propias de los adultos a largo plazo, como el sobrepeso y la obesidad asociados a osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y cáncer (3).

La edad escolar referida que va entre los 6 y los 12 años, es la etapa en la cual los niños transitan la escuela primaria entre primer grado y séptimo grado.

La alimentación de los niños debe ser suficiente, completa y adecuada. Es importante que el niño tenga una dieta saludable, con alimentos de todos los grupos, en las porciones adecuadas de acuerdo a la edad, talla y peso.

Esto contribuirá en el correcto crecimiento y desarrollo de los niños. El crecimiento puede definirse como el proceso por el cual se logra un incremento en el tamaño corporal, que es consecuencia de la multiplicación celular. El desarrollo es el proceso asociado mediante el cual los tejidos y órganos adquieren mayor complejidad en sus funciones (7).

Un adecuado aporte de nutrientes, así como la correcta metabolización de los mismos constituyen los pilares para lograr un patrón de crecimiento óptimo (7).

Durante esta etapa de la vida, los niños pasan por cambios fisiológicos y psicosociales.

Desayunar forma parte de un patrón dietético saludable, y en contraste con otras ingestas, hay numerosas evidencias que avalan los beneficios nutricionales y sanitarios asociados a un desayuno suficiente, variado y de calidad (22).

DESARROLLO

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Tienen los niños de primaria de 6 a 12 años el hábito del desayuno?

¿Conocen la importancia del desayuno?

HIPÓTESIS

Hipótesis: La mayoría de los niños no tienen el hábito del desayuno y no saben de su importancia.

OBJETIVOS

General: Evaluar el hábito del desayuno en niños de primaria de 6 a 12 años.

Específicos:

- Evaluar si los niños de primaria de 6 a 12 años desayunan.
- Evaluar la calidad nutricional del desayuno de los niños de primaria de 6 a 12 años.
- Conocer la frecuencia del desayuno en niños de primaria de 6 a 12 años.
- Indagar acerca de los factores que condicionan el hábito o la omisión, en niños de primaria de 6 a 12 años.
- Evaluar el conocimiento sobre el hábito del desayuno de los niños de primaria de 6 a 12 años.

Variables:

- Hábito del desayuno
- Calidad del desayuno
- Frecuencia del desayuno
- Conocimiento sobre la importancia del desayuno

VARIABLES Y DESCRIPCIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición	Indicador	Categorías	Clasificación	Técnicas / instrumentos
Habito del desayuno	Primera comida del día, generalmente ligera, que se toma a la mañana.	Presencia del habito del desayuno	- Si - No	Cualitativa, nominal, dicotómica	Cuestionario Entrevista
Calidad del desayuno	Valor nutritivo de los alimentos	Calorías, macronutrientes, micronutrientes	- Saludable - No saludable	Cualitativa, nominal, dicotómica	Cuestionario Entrevista
Frecuencia del desayuno	hábito del desayuno los diferentes días de la semana	Frecuencia del consumo del desayuno	- Todos los días - 2 o 3 veces por semana - Nunca	Cualitativa, ordinal	Cuestionario Entrevista
Conocimiento sobre la importancia del desayuno	Conocimiento sobre la importancia del desayuno	¿Conoce la importancia del desayuno?	- Si - No	Cualitativa, nominal, dicotómica	Cuestionario Entrevista

[Hábito y calidad del desayuno en niños de primaria de 6 a 12 años de CABA – Formularios de Google](#) (cuestionario)

MATERIAL Y MÉTODOS

Tipo de diseño de investigación: Descriptivo transversal

Población y muestra

Niños de primaria de 6 a 12 años.

Criterios de inclusión:

- Niños de entre 6 a 12 años.
- Niños que asistan a la escuela.
- Niños cuyos padres firmaron el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Niños cuyos padres se niegan a que sus hijos participen.
- Niños que tengan alguna patología.

Tipo de muestreo: No probabilístico.

Metodología de recolección de datos: Se revisó y analizó bibliografía y papers de investigación, nacionales e internacionales, trabajos académicos y encuestas sobre la práctica del desayuno. Datos obtenidos de un cuestionario de elaboración propia, sobre hábitos del desayuno en niños de primaria de 6 a 12 años de CABA. Respondieron el cuestionario las madres/padres de los niños.

Tratamiento y análisis de las variables: Se volcaron en una planilla de Excel los datos necesarios para el análisis. Se analizaron los gráficos obtenidos en el cuestionario online.

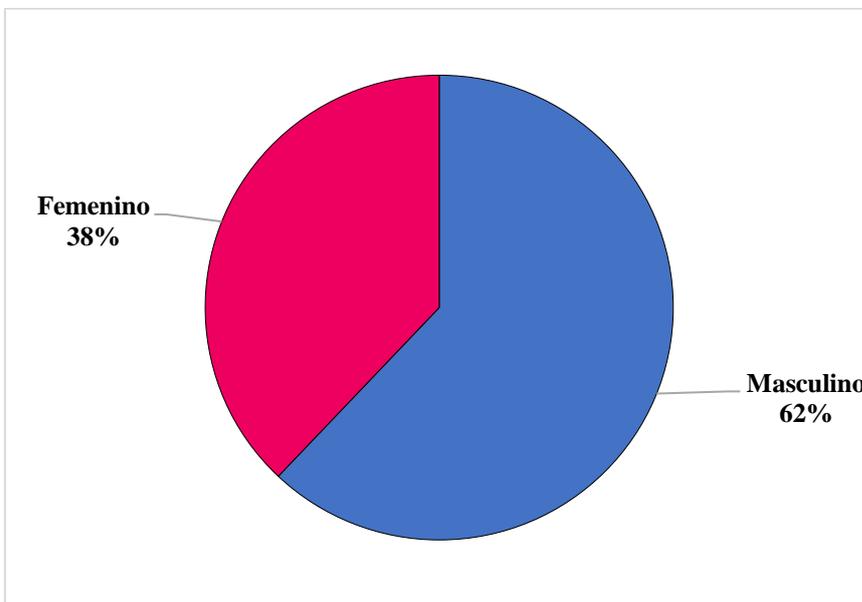
RESULTADOS OBTENIDOS

Resultados

Se ha realizado el cuestionario a las madres/padres de 29 niños/as, luego que firmaran un consentimiento informado. No se presentaron participantes excluidos por criterios de eliminación ni de exclusión. Los resultados se describen a continuación.

Figura 1.

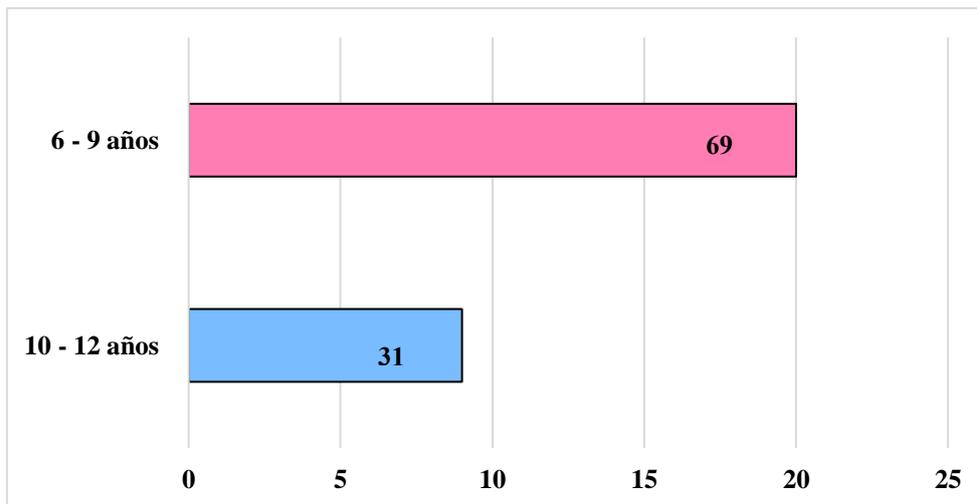
Genero del niño/a



De los 29 niños encuestados, 18 fueron niños y 11 fueron niñas.

Figura 2.

Edad del niño/a



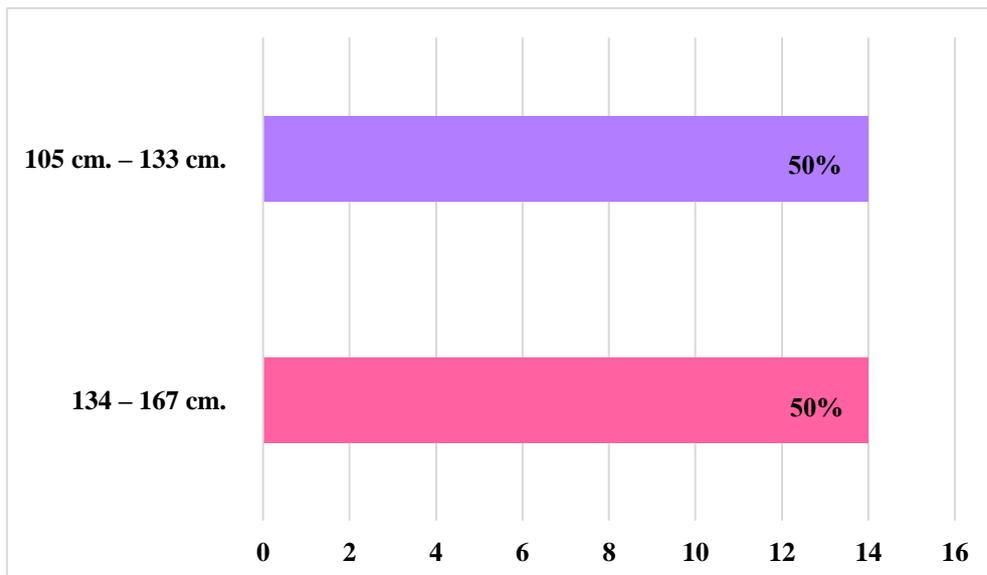
Se puede agrupar a los niños encuestados en dos categorías según su edad:

- 6 – 9 años (9 niños)
- 10 – 12 años (20 niños)

El 69% de los encuestados tienen entre 6 y 9 años, mientras que el 31% de los encuestados tiene entre 10 y 12 años. La mayoría de los niños encuestados tiene 9 años.

Figura 3.

Talla del niño/a



La talla de los niños encuestados va desde los 105 cm. hasta los 167 cm. La mayoría de los niños encuestados miden 125 cm.

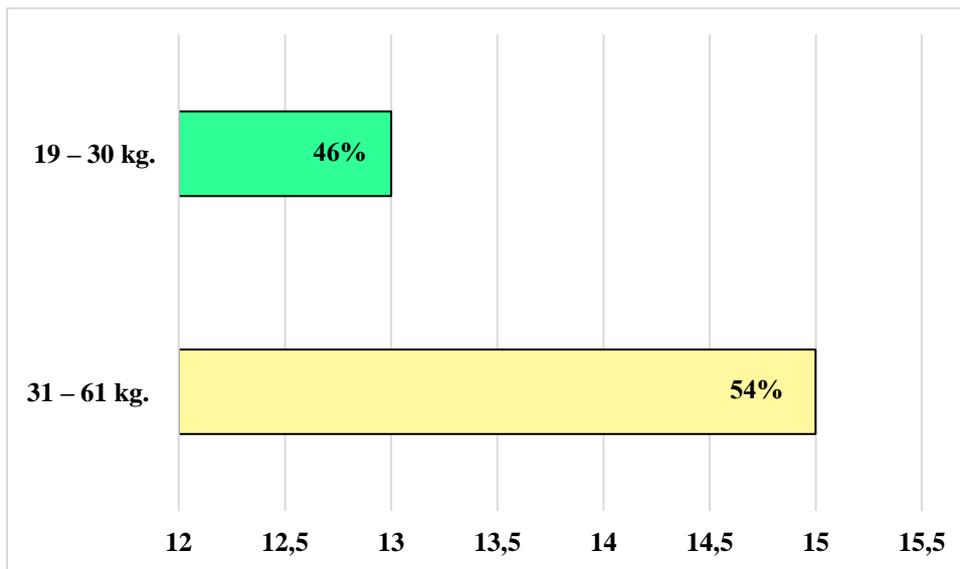
Se puede agrupar a los encuestados en dos categorías según su talla:

- 105 cm. – 133 cm. (14 niños)
- 134 – 167 cm. (14 niños)

En ambos grupos según la talla tenemos la misma cantidad de niños.

Figura 4.

Peso del niño/a



El peso de los niños va desde los 19 kg. hasta los 61 kg.

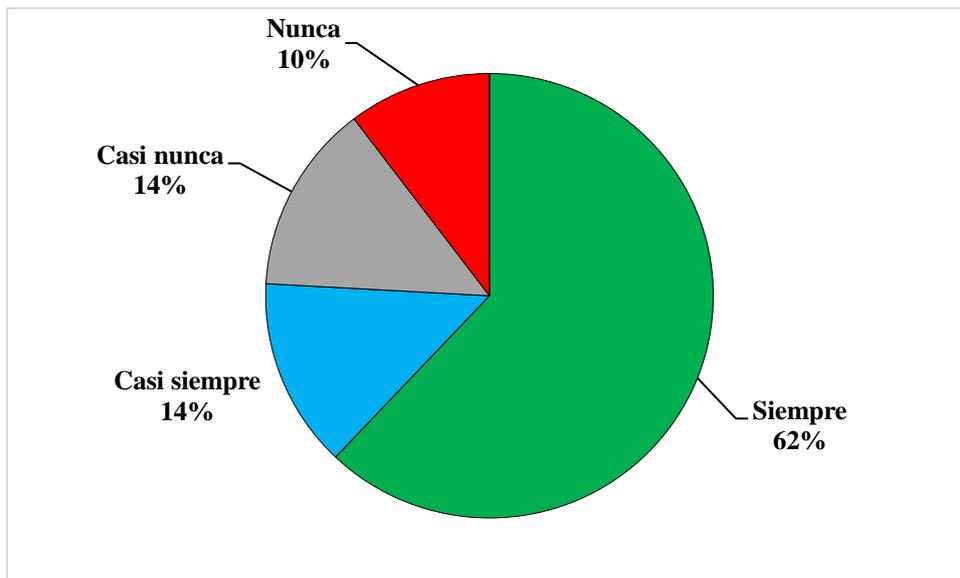
Se puede agrupar a los niños encuestados en dos categorías según su peso:

- 19 – 30 kg. (13 niños)
- 31 – 61 kg. (15 niños)

El 46% de los niños pesan entre 19 y 30 kg., mientras que el 54% de los niños pesan entre 31 y 61 kg. La mayoría de los niños pesa 26 kg.

Figura 5.

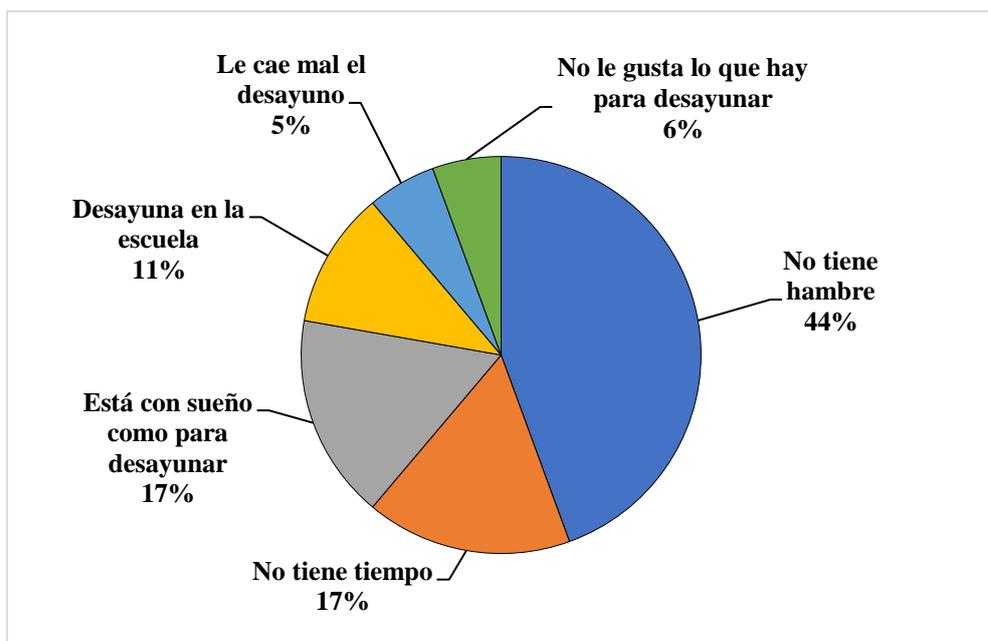
¿El niño desayuna en la casa?



Más de la mitad de los niños (62%) desayuna siempre en la casa (18 niños). El 14 % de los niños casi siempre desayunan en la casa (4 niños). También, el 14 % de los niños casi nunca desayunan en la casa (4 niños). Solo el 10 % de los niños nunca desayunan en la casa (3 niños).

Figura 6.

En caso que el niño/a no desayune en la casa, ¿Cuál es el motivo?

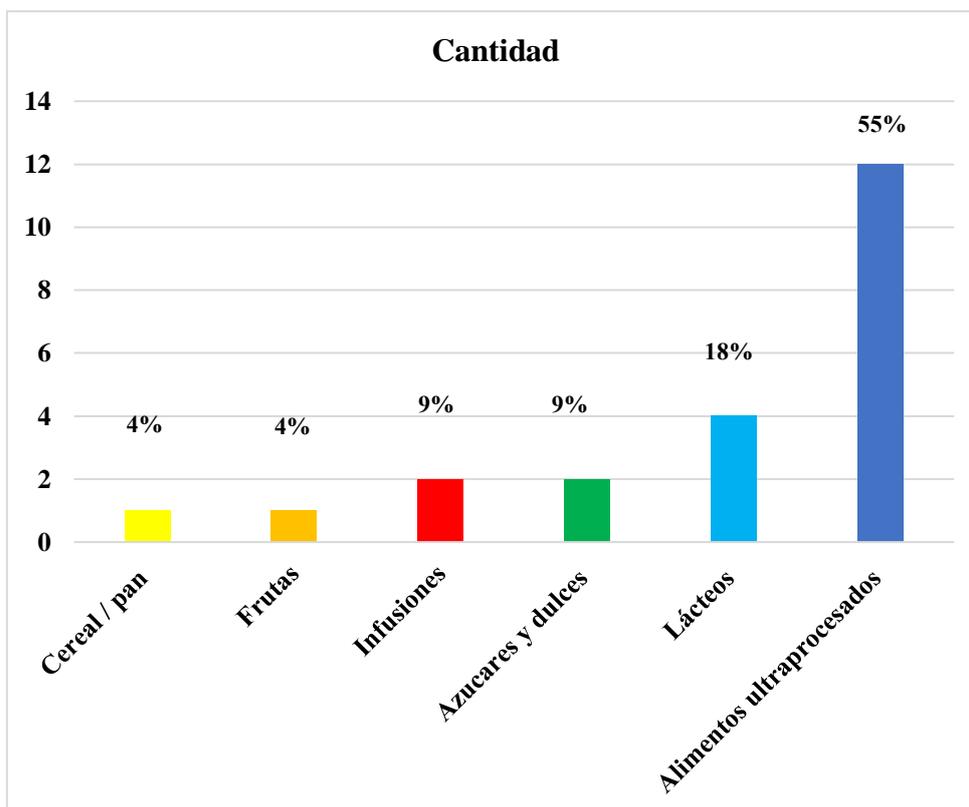


De los 29 niños de la muestra, 15 niños no desayunan en la casa. De estos 15 niños:

Casi la mitad (44 %) no desayunan en la casa porque no tienen hambre (8 niños). El 17 % de los niños no tiene tiempo para desayunar (3 niños). También, el 17 % de los niños está con sueño para desayunar (3 niños). El 11 % de los niños no desayuna en la casa ya que lo hace en la escuela (2 niños). Al 6 % de los niños no le gusta lo que hay para desayunar (1 niño). También, al 6 % de los niños le cae mal el desayuno (1 niño).

Figura 7.

En caso que el niño/niña desayune en la escuela, ¿Qué desayuna allí?

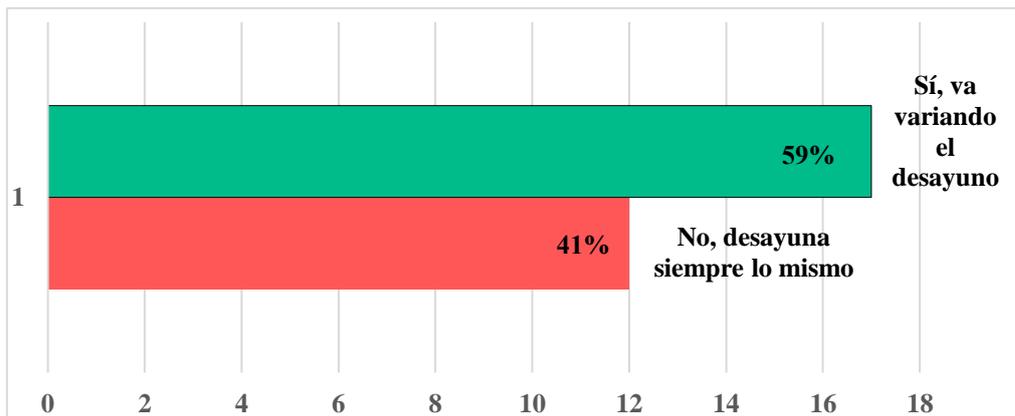


Alimentos	Cantidad niños	Porcentaje
Cereal / pan	1	4%
Frutas	1	4%
Infusiones	2	9%
Azucares y dulces	2	9%
Lácteos	4	18%
Alimentos ultraprocesados	12	55%

Según los resultados, en la escuela es elevado el consumo de alimentos ultraprocesados (55%) por sobre los demás alimentos. Es seguido por los lácteos (18%) y luego las infusiones y los azucares y dulces (9%). Solo el 4% refiere comer fruta en el desayuno en la escuela.

Figura 8.

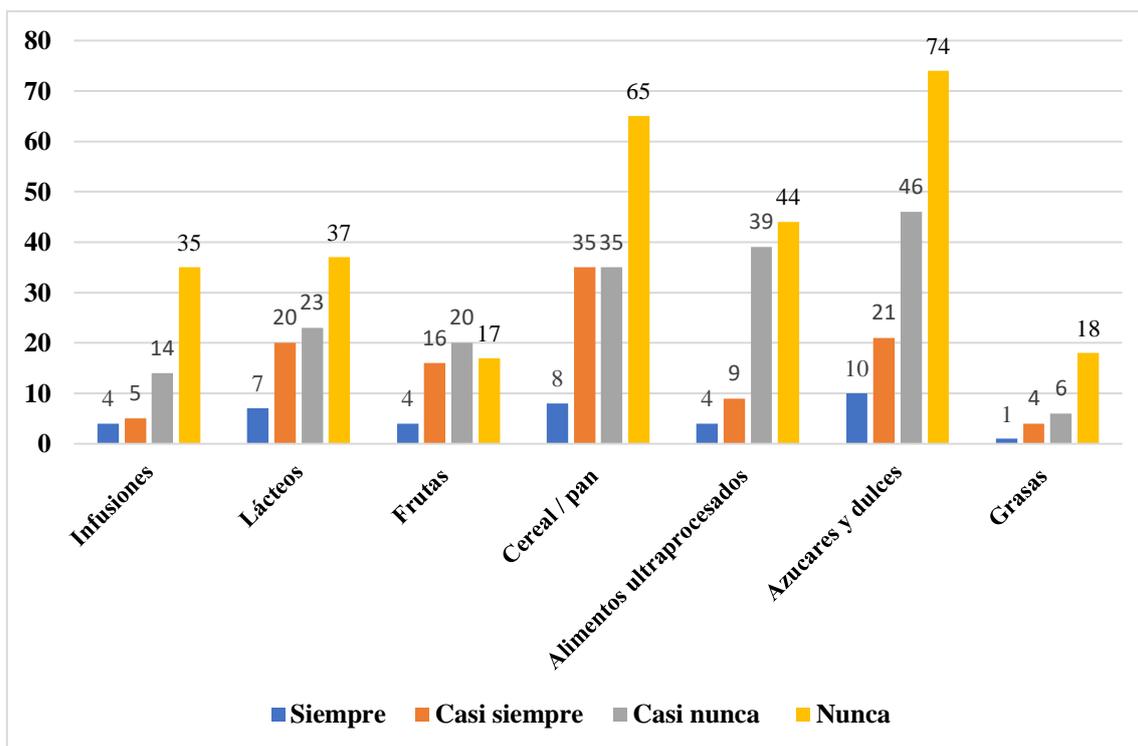
¿El niño/a varía el desayuno?



Más de la mitad de los niños encuestados (59 %) varía el desayuno (17 niños). El 41 % de los niños desayuna siempre lo mismo. (12 niños).

Figura 9.

Alimentos que consume el niño/a en el desayuno.



Alimentos que consume el niño/a en el desayuno.	Siempre Cantidad niños	Porcentaje %	Casi siempre Cantidad niños	Porcentaje %	Casi nunca Cantidad niños	Porcentaje %	Nunca Cantidad niños	Porcentaje %
Infusiones	4	11%	5	5%	14	8%	35	12%
Lácteos	7	18%	20	18%	23	13%	37	13%
Frutas	4	11%	16	5%	20	11%	17	26%
Cereal / pan	8	21%	35	32%	35	19%	65	6%
Alimentos ultraprocesados	4	11%	9	8%	39	21%	44	22%
Azúcares y dulces	10	26%	21	19%	46	25%	74	15%
Grasas	1	3%	4	4%	6	3%	18	6%

Los alimentos que los niños encuestados más consumen siempre en el desayuno son: lácteos, cereal y pan, y azúcares y dulces. El 26% de los niños encuestados consume siempre azúcares y dulces en el desayuno. El 21% de los niños encuestados consume cereal o pan en el desayuno. El 18 % de los niños encuestados consume lácteos en el desayuno. Un 11% de los niños encuestados consume siempre ultraprocesados en el desayuno. Un 26% de los niños encuestados no consumen nunca frutas en el desayuno.

Los alimentos enlistados en el cuestionario fueron:

Alimentos que consume el niño/a en el desayuno.	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
	<i>Cantidad niños</i>	<i>Cantidad niños</i>	<i>Cantidad niños</i>	<i>Cantidad niños</i>
Leche sola	2	4	5	18
Chocolatada con leche	5	7	5	12
Te / Mate cocido	3	3	9	14
Te con leche	1	2	5	21
Yogurt	2	8	11	8
Pan francés	4	7	6	12
Pan de salvado de molde	0	6	5	17
Cereales azucarados	1	1	9	18
Cereales sin azúcar	0	6	4	19
Galletitas dulces	3	1	1	4
Galletitas saladas	0	6	13	10
Facturas	0	1	16	12
Frutas	4	10	8	7
Jugo de fruta	0	6	12	10
Mermelada	1	7	7	14
Queso blanco untable	3	8	7	11
Manteca	1	4	6	18
Dulce de leche	1	2	13	13
Miel	0	2	13	20
Azúcar	3	3	8	15

Figura 10.

En caso que desayunen algo que no aparece en la lista de alimentos, ¿podría especificar que desayuna?

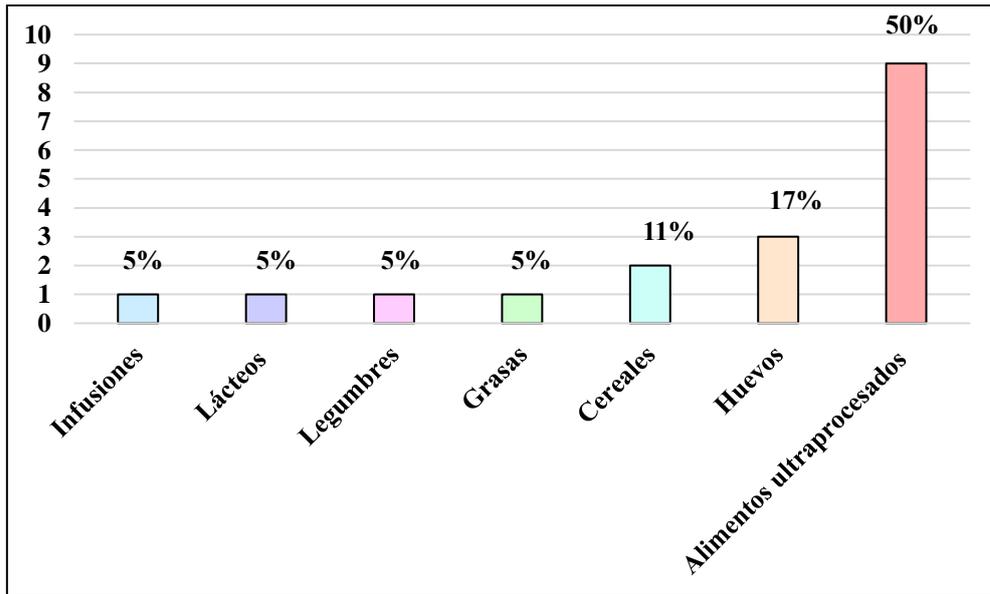
Al indagar por el consumo de otros alimentos, fuera del listado del cuestionario, se obtuvo que los alimentos consumidos son:

Alimentos	Cantidad niños	Porcentaje
Barra de cereal	1	6%
Bizcochuelo	1	6%
Galletas de arroz	1	6%
Fiambres	1	6%
Hummus / pastas de legumbres	1	6%
Palta	1	6%
Medialunas	1	6%
Café con leche	1	6%
Cereales (Quinta, chiwicha, cebada como cereal triturados)	1	6%
Nutella	2	12%
Huevo	3	17%
Panqueques / pancakes	3	17%

De estos alimentos, los que más consumen los niños encuestados son panqueques/pancakes y huevos (17%, 3 niños), seguido por Nutella (12%, 2 niños).

Estos alimentos se pueden clasificar dentro de las siguientes categorías:

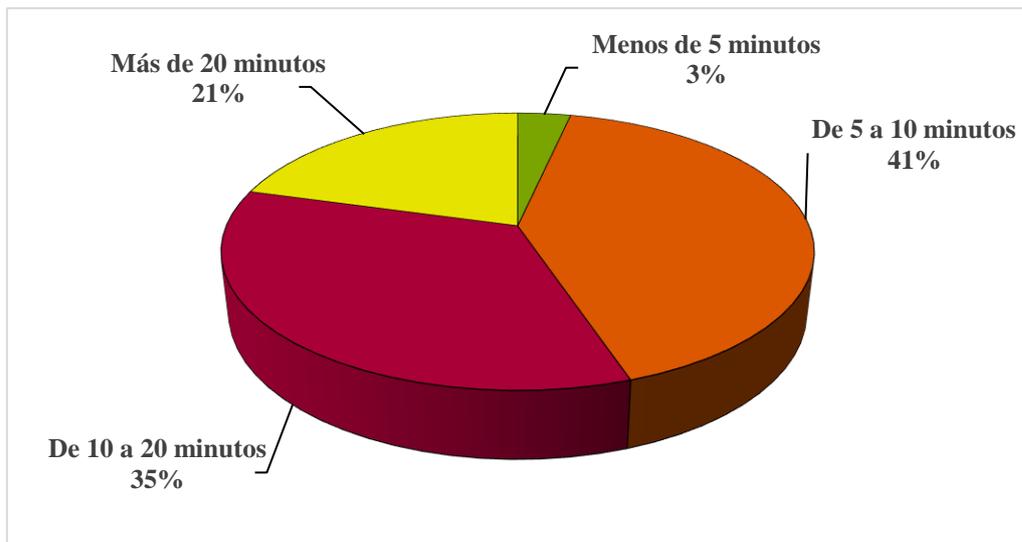
Alimentos	Cantidad niños	Porcentaje
Infusiones	1	5%
Lácteos	1	5%
Legumbres	1	5%
Grasas	1	5%
Cereales	2	11%
Huevos	3	17%
Alimentos ultraprocesados	9	50%



Al indagar por el consumo de otros alimentos, fuera del listado del cuestionario, se obtuvo que la mitad de los niños encuestados lo que más consumen son los alimentos ultraprocesados (50%, 9 niños): barra de cereal, bizcochuelo, fiambres, medialunas, Nutella y panqueques/pancakes.

Figura 11.

¿Cuánto tiempo le lleva desayunar al niño/a?



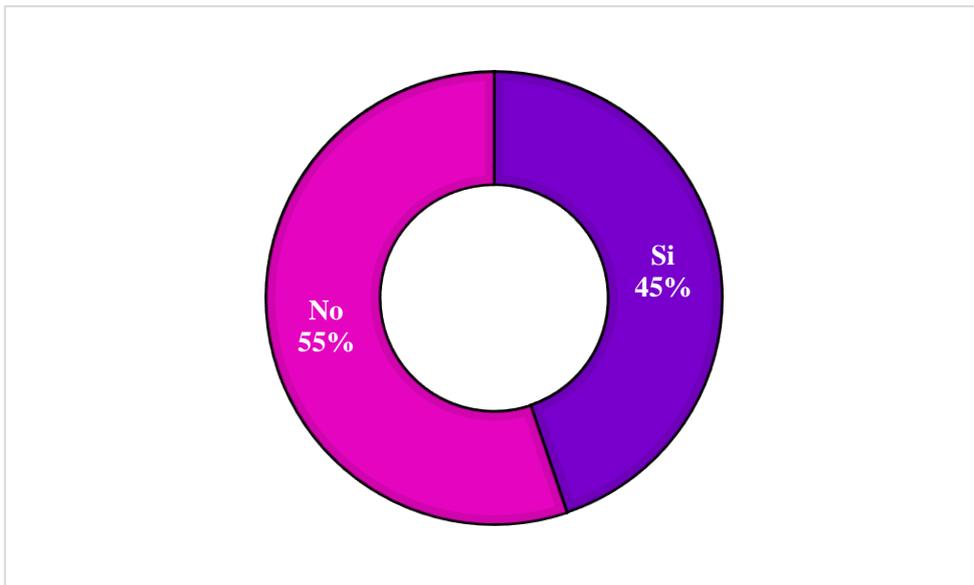
Según los resultados del cuestionario:

A la mayoría de los niños desayunar le lleva entre 5 y 10 minutos (41 %). Al 35 % de los niños desayunar le lleva entre 10 y 20 minutos. Al 21 % de los niños desayunar les lleva más de 20 minutos. Al 3 % de los niños desayunar les lleva menos de 5 minutos.

¿Cuanto tiempo le lleva desayunar al niño/a?	Cantidad de niños	Porcentaje
Menos de 5 minutos	1	3%
De 5 a 10 minutos	12	41%
De 10 a 20 minutos	10	35%
Más de 20 minutos	6	21%

Figura 12.

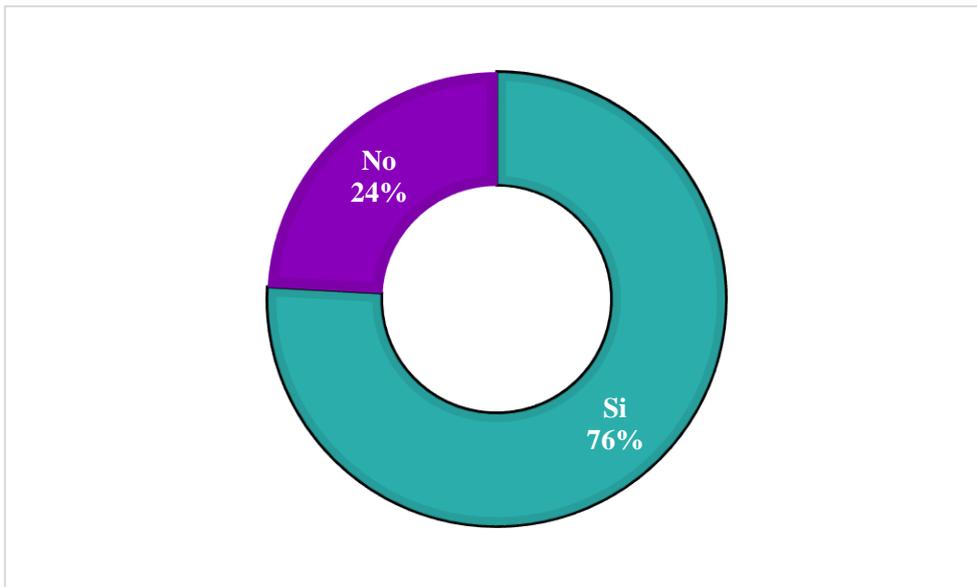
¿El niño/a desayuna mirando alguna pantalla (tv, celular, tablet)?



Ante los resultados del cuestionario, se obtiene que la mayoría de los niños (55 %) no desayuna mirando alguna pantalla (16 niños), mientras que el 45 % de los niños si desayunan mirando alguna pantalla (13 niños).

Figura 13.

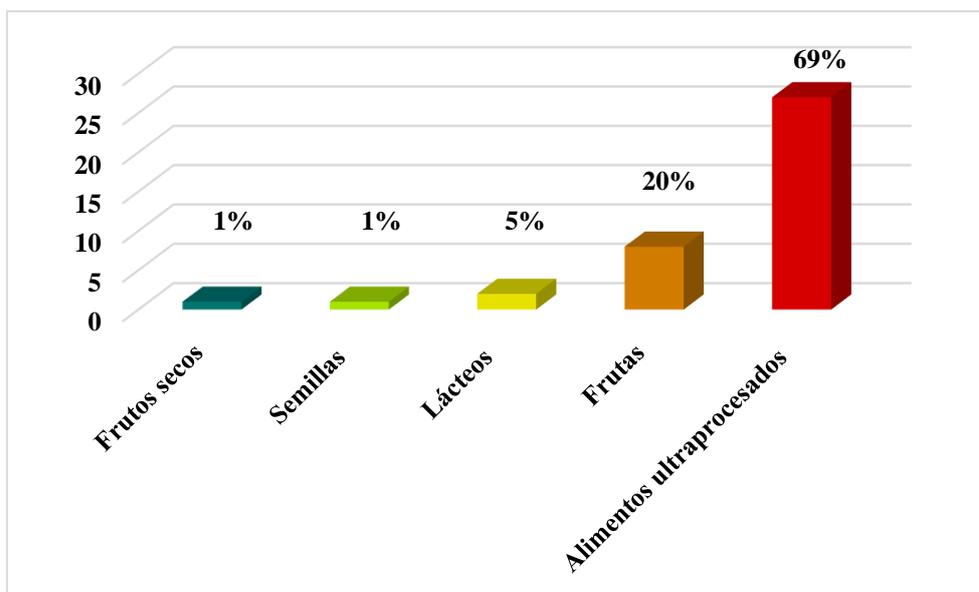
¿El niño/a consume algo a media mañana?



Se obtuvo como resultado del cuestionario que de los 29 niños encuestados, el 76% consume algo a media mañana (22 niños), mientras que el 24% no lo hace (7 niños).

Figura 14.

En caso afirmativo, ¿Qué consume a media mañana?

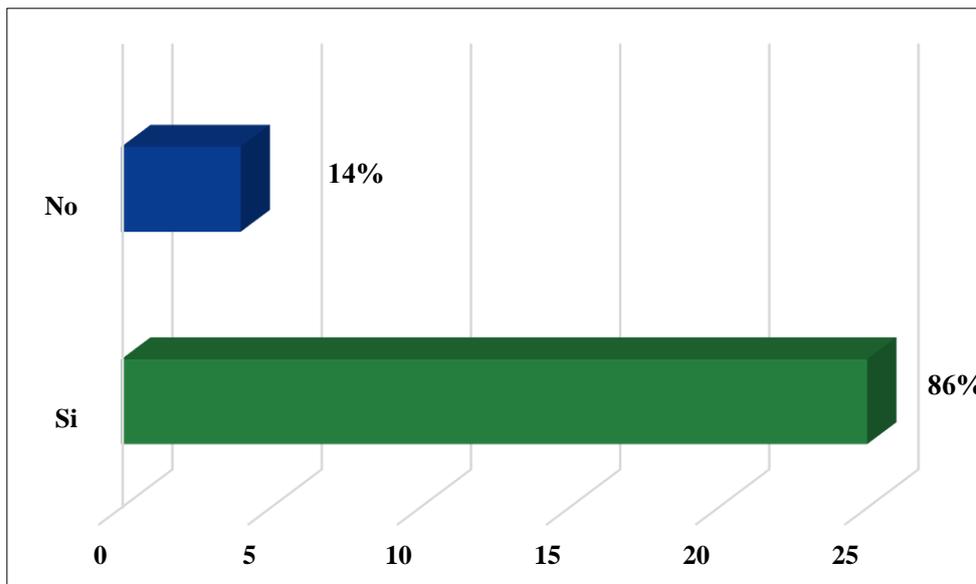


Alimentos	Cantidad niños	Porcentaje
Frutos secos	1	3%
Semillas	1	3%
Lácteos	2	5%
Frutas	8	20%
Alimentos ultraprocesados	27	69%

De los niños encuestados que si comen algo a media mañana, se obtiene que lo que más consumen los niños a media mañana son alimentos ultraprocesados, como galletitas (69%) y luego frutas (20%). Solo el 5% consume lácteos a media mañana.

Figura 15.

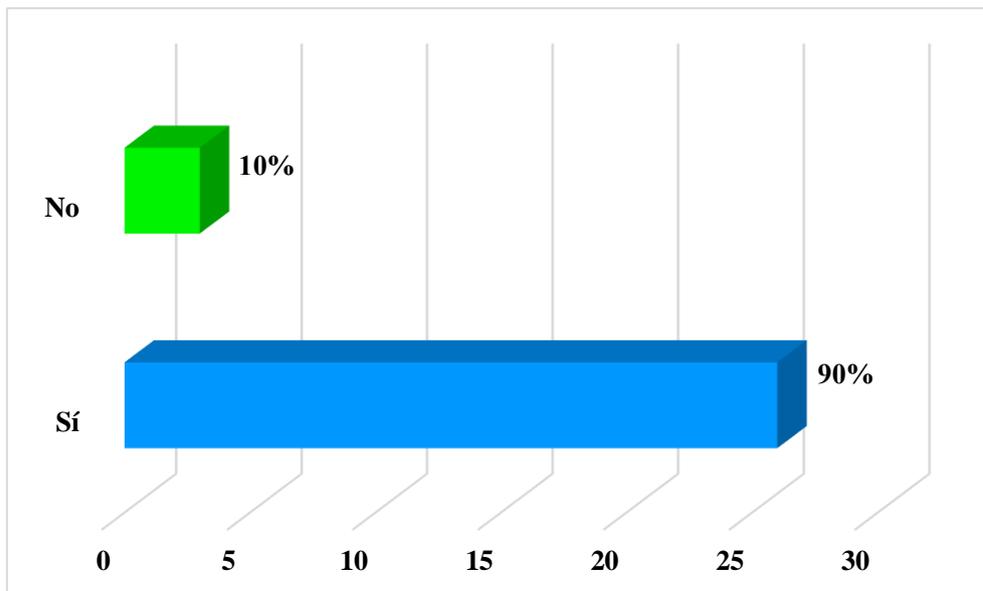
¿Los padres del niño desayunan?



Al indagar sobre el habito de desayuno en los padres/madres de los 29 niños encuestados, se obtiene que 25 padres/madres respondieron que desayunan (86%), mientras que 4 padres/madres no lo hacen (14%).

Figura 16.

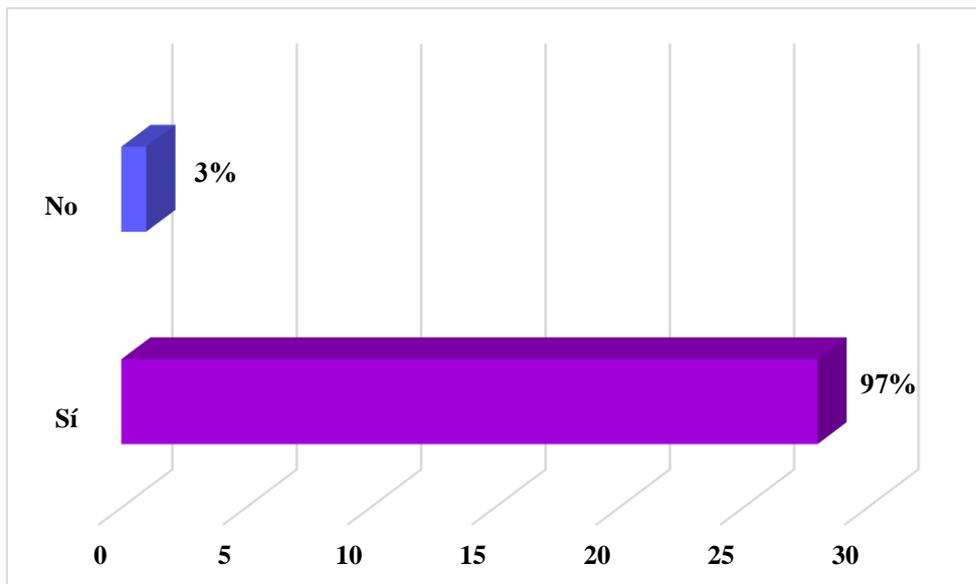
El niño/ cree que el desayuno es importante?



De los 29 padres/madres que respondieron el cuestionario, 26 afirmaron que su hijo/a cree que el desayuno es importante (90%), mientras que 3 dijeron que no creen en la importancia del desayuno (10%).

Figura 17.

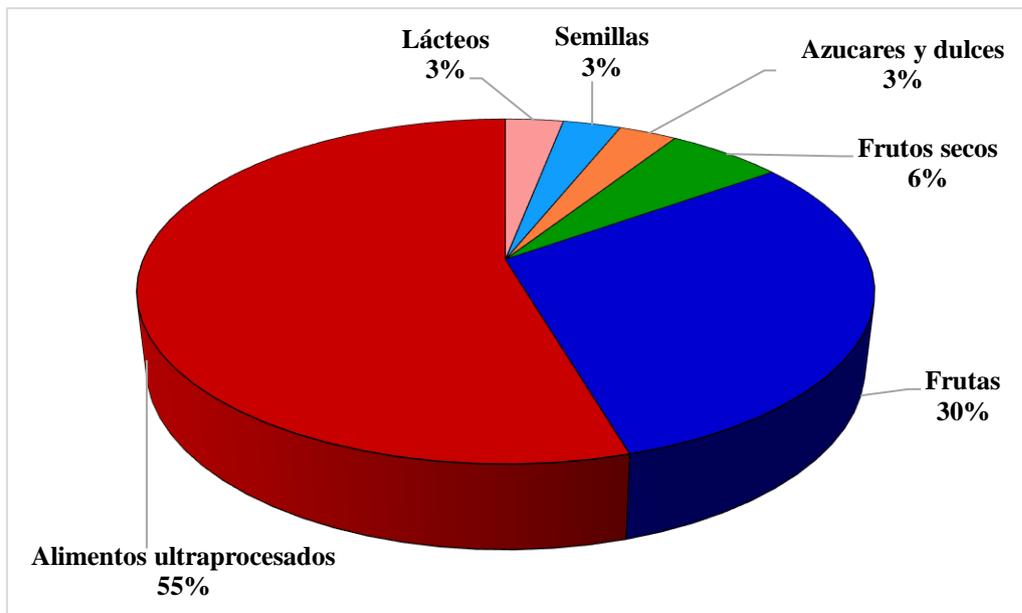
¿Usted como padre/madre del niño/a conoce la importancia del desayuno?



Al indagar sobre el conocimiento del hábito del desayuno en los padres/madres de los niños, se obtuvo como resultado que de los 29 padres/madres, solo 1 refirió no conocer la importancia del desayuno (3%), mientras que la mayoría, 28 padres/madres, si la conocen (97%).

Figura 18.

¿En la escuela el niño/niña consume algún alimento? ¿Cuál?

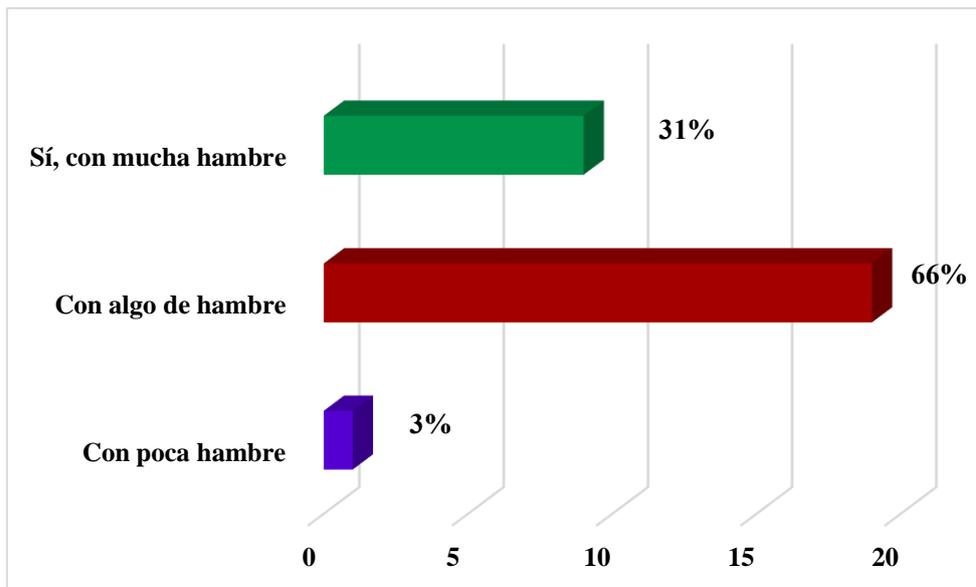


¿En la escuela el niño/a consume algún alimento? ¿Cual?	Cantidad de niños	Porcentaje
Lácteos	1	3%
Semillas	1	3%
Azucares y dulces	1	3%
Frutos secos	2	6%
Frutas	10	30%
Alimentos ultraprocesados	18	55%

En los casos en que los niños consumen algún alimento en la escuela, se obtuvo como respuesta que los alimentos que más consumen los niños en la escuela son los ultraprocesados (55%), principalmente galletitas (18 niños). El 30% de los niños lleva una fruta a la escuela para comer allí (10 niños).

Figura 19.

¿El niño/a llega con hambre al almuerzo?



La mayoría de los niños (66 %) llega con algo de hambre al almuerzo (19 niños). El 31% de los niños llega con mucha hambre al almuerzo (9 niños). Solo el 3 % de los niños llegan con poca hambre al almuerzo (1 niño).

CONCLUSIÓN

En el presente trabajo de investigación se analizó el hábito del desayuno en niños en edad escolar primaria y el conocimiento de los padres y los niños sobre la importancia del desayuno.

Los resultados aportados en esta investigación son consistentes con los hallazgos observados en la bibliografía consultada.

El desayuno es la comida más importante para el desarrollo físico e intelectual de los niños, además de haber demostrado ser un buen indicador de vida saludable (29).

Se considera *Desayuno Saludable* aquél que contiene una ración equilibrada de todos los nutrientes, tanto de forma cualitativa como cuantitativa. El desayuno debería proporcionar el 20-25% del aporte energético diario, sin embargo, suele ser la ingesta que con mayor frecuencia es insuficiente o nula (29).

Así, un buen desayuno debe incluir alimentos de tres grupos básicos: lácteos, cereales y frutas, procurando que la diversificación de alimentos permita que se convierta en una comida apetecible y saludable (15).

En la investigación se evidenció a través del cuestionario que más de la mitad de los niños desayuna siempre en la casa, y solo el 10% nunca lo hace.

En el caso de los niños que nunca desayunan en la casa, los motivos son variados: no tener hambre, no tener tiempo para desayunar, no desayunan en la casa porque lo hacen en la escuela, no les gusta lo que hay para desayunar o les cae mal el desayuno.

En los últimos años hemos asistido a un gran cambio en nuestro estilo de vida, que repercute en nuestra forma de alimentarnos y alimentar a nuestros hijos. Éstos muy a menudo no desayunan, o desayunan poco y mal (29).

Al indagar sobre los alimentos que son consumidos por los niños en el desayuno (en el hogar), se obtuvieron los siguientes datos: Los alimentos que los niños más consumen en el desayuno son

alimentos ultraprocesados, lácteos, cereal y pan, y azúcares y dulces. Es bajo el consumo de frutas en el desayuno. En los resultados se evidenció que la mayoría de los niños varían el desayuno.

En los casos en que los niños desayunan en la escuela, se evidenció que los alimentos consumidos allí son en su mayoría ultraprocesados, seguidos por los lácteos y luego los azúcares y dulces. Es bajo el consumo de fruta en el desayuno de los niños en la escuela.

La provisión de comida adecuada y saludable en las escuelas es fundamental como estrategia de acceso, como educación y como oportunidad de mejorar la salud de la población infantil (29).

Al indagar sobre el consumo de algún alimento a media mañana, se evidenció que más de la mitad de los niños consumen una colación matutina.

Según las respuestas del cuestionario, los alimentos usualmente consumidos por los niños como colación a media mañana son: alimentos ultraprocesados, como galletitas, y frutas. Solo un pequeño porcentaje consume lácteos, como yogurt, como colación.

Se preguntó en el cuestionario si los niños consumen algún alimento en la escuela (en cualquier momento del periodo escolar diario), ante lo cual se evidenció el elevado consumo de alimentos ultraprocesados en la mitad de los niños, seguido por las frutas. En un bajo porcentaje de casos se consumen lácteos en la escuela durante el periodo escolar.

En esta investigación, ha quedado en evidencia el elevado consumo, en niños escolares, de alimentos procesados, principalmente las galletitas.

La industria alimentaria produce ampliamente alimentos ultraprocesados, con alto contenido en calorías vacías, es decir, su aporte nutricional se limita a proporcionar energía y carecen de nutrientes como proteínas, minerales, fibras y vitaminas. Este tipo de alimentos presentan cantidades considerables de aditivos, preservantes, colorantes y, en consecuencia, tienen una baja calidad nutricional. Algunos ejemplos de estos alimentos son cereales, bebidas azucaradas, alimentos instantáneos y/o congelados, embutidos y frituras. Los alimentos ultraprocesados son atractivos, duraderos, de sabor agradable, altamente rentables y desplazan el consumo de los

alimentos naturales y apropiados para la dieta humana. Esto ocurre especialmente en los niños, quienes se encuentran en una etapa vital de crecimiento y desarrollo. Estos alimentos son prácticos y “listos para consumir”, con alta palatabilidad para los niños. Además, cuentan con una gran disponibilidad en establecimientos alimenticios de centros educativos. Usualmente, este tipo de productos son ofertados a menor precio en comparación con alimentos naturales y frescos como frutas y vegetales, con alto contenido nutricional (29).

Las recomendaciones por parte de organismos internacionales como la FAO/OMS aconsejan un consumo de hidratos de carbono simples (azúcares) inferior a un 10% del valor calórico de la dieta, reconociendo que dicha cifra es “controvertida” (29).

Una alimentación saludable es aquella que aporta al organismo todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para realizar las funciones vitales y mantenerse sana, siendo los nutrientes esenciales: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua (Food and Agriculture Organization, SF) (32).

Los niños en edad de escolarización obligatoria pasan muchas horas en el centro educativo, por lo que deberán estar correctamente alimentados y nutridos. Las consecuencias de unos hábitos alimentarios inapropiados en la infancia pueden proyectarse a lo largo de toda la existencia, afectar a la calidad de vida del individuo y favorecer el desarrollo de enfermedades (30).

El periodo escolar es el momento propicio para promover una dieta sana y un estilo de vida activo. A pesar de la gran oportunidad que representan las escuelas, son pocos los programas de intervención implementados (34).

Según el cuestionario, la mayoría de los niños no desayuna mirando alguna pantalla. Menos de la mitad de los niños desayunan mirando alguna pantalla.

Al investigar sobre el tiempo que tardan en desayunar, se obtuvo el siguiente resultado: La mayoría de los niños tardan entre 5 y 10 minutos en desayunar. Al 35 % de los niños desayunar le lleva entre

10 y 20 minutos y al 21 % de los niños desayunar les lleva más de 20 minutos. Un pequeño porcentaje de niños desayuna en menos de 5 minutos.

Aparte de ingerir lácteos, cereales y fruta también hay que tener muy en cuenta que el desayuno se debería de hacer estando presente todos los integrantes de la familia, especialmente los padres, los cuáles deberían de dar ejemplo. El desayuno debería de durar entre 15 y 20 minutos y realizarse en un ambiente adecuado y rodeado de los familiares (Amat et al., 2006) (29).

En cuanto a los hábitos del desayuno de los padres/madres, el cuestionario arrojó como resultado que la mayoría de los padres/madres desayunan, mientras que unos pocos no lo hacen.

En cuanto al conocimiento del hábito del desayuno de los padres/madres, con el cuestionario se evidenció que casi todos los padres/madres conocen la importancia del desayuno. Solo en un caso se respondió no conocer su importancia.

En cuanto al conocimiento del hábito del desayuno de los niños, se obtuvo como resultado que, en la mayoría de los casos, los niños creen que el desayuno es importante. Solo un pequeño número de niños no creen que el desayuno es importante.

Finalmente, se cuestionó acerca de con cuánta hambre llega el niño al almuerzo. La mayoría de los niños llegan con algo de hambre al almuerzo. Un 31% de los niños afirmó que llegan con mucha hambre al almuerzo. Un bajo porcentaje de niños afirma que llega con poca hambre al almuerzo.

Una limitación que se encontró durante la realización del análisis de resultados, es que, en la confección del cuestionario, en esta pregunta, no se brindó como opción la posible respuesta de que el niño llegue al almuerzo sin hambre.

Para finalizar, tras los datos obtenidos con esta investigación, resulta necesario corregir los hábitos inadecuados de consumo de alimentos ultraprocesados en las familias latinoamericanas. Se debe fomentar el consumo de productos tradicionales con alto contenido nutricional, mejorar y aumentar los servicios de información, promover la educación alimentaria-nutricional desde temprana edad y las buenas prácticas de manejo e higiene de los alimentos para el cuidado de la niñez y crear

regulaciones estatales con acciones legales en cuanto a la publicidad televisiva en canales gratuitos sobre alimentos con bajo contenido nutricional y alto contenido energético dirigidos principalmente a niños. También se recomienda hacer una transición hacia una dieta con menor consumo de alimentos ultraprocesados sustituyéndolos con alimentos frescos y saludables, estableciendo dietas balanceadas y aprovechando los alimentos de temporada y locales (29).

Es necesario ahondar los esfuerzos para el seguimiento, educación y acompañamiento constante de aquellos encargados de la nutrición en la alimentación escolar (29).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Lorenzo, Jessica, y otros.** *Nutricion del niño sano*. Buenos Aires : Ed. Corpus, 2015.
2. *Hábitos de desayuno en estudiantes de primaria y secundaria: posibilidades para la educación nutricional en la escuela.* **Díaz, Toni, Ficapal Cusí, Pilar y Aguilar Martínez, Alicia.** 4, Barcelona : Nutricion Hospitalaria, 2015, Vol. 33.
3. *CALIDAD DEL DESAYUNO EN ESCOLARES DE 6to. y 7mo. GRADO DE SEIS.* **Albuerne, Marianela, y otros.** 36, Rosario : Universidad del Centro Educativo Latinoamericano, 2016, Vol. 19.
4. **Calderón García, Andrea y Marrodán Se, María Dolores .** Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la Comunidad de Madrid. Madrid : Nutrición, 2019. Vol. 36, 2. 0212-1611.
5. **Chile, Ministerio de Salud de.** Ministerio de Salud de Chile. *Guias de alimentacion saludable.* [En línea] Ministerio de Salud de Chile. [Citado el: 20-09-2023 de Septiembre de 2023.] www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable/grafico.
6. *Desayuno, estado nutricional y variables socioeconómicas en alumnos de escuelas primarias de la Ciudad de Salta. Estudio transversal.* **J. Gotthelfa, Susana y Tempestti, Claudia P.** 5, Salta : Arch Argent Pediatr, 2017, Vol. 115. 424-431.
7. **Lopez, Laura Beatriz y Suarez, Marta Maria .** *Fundamentos de nutricion normal*. Buenos Aires : El Ateneo, 2013.
8. **Girolami, Daniel H.** *Valoracion nutricional y composicion corporal*. Buenos Aires : Ed. El Ateneo, 2014.
9. **Ceriani- Infantozzi, Florencia y De León- Giordano, Carolina .** Características que se asocian con la omisión del desayuno en adolescentes montevideanos que concurren a colegios privados. Montevideo : s.n., 2017.
10. *Habito y calidad nutricional del desayuno en estudiantes que cursan la carrera Licenciatura en Nutricion, Universidad Nacional de Cordoba, Argentina.* **Herrera Cusso, Gonzalo Federico , Celoir Peña, Maria Victoria y Asaduroglu Minassian, Ana Virginia .** 2, Cordoba : Revista Española de nutricion comunitaria, 2017, Vol. 23.
11. **Real Academia Española.** *Real Academia Española.* [En línea] Real Academia Española, 30 de Septiembre de 2023. [Citado el: 11 de Octubre de 2023.] <https://dle.rae.es/desayuno>.
12. *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares chilenos de quinto a octavo año básico.* **Gaete-Rivas, Daniel , y otros.** 41-50, Chile : Revista Chilena de Nutricion, 2021, Vol. 48.
13. *Estado nutricional, habitos alimentarios y calidad del desayuno en el rendimiento academico en los estudiantes de educacion secundaria de la I.E.P Maria de las Mercedes, Nuevo Chimbote – 2017.* **Yessenia, Bach Senmache Zamudio Nataly.** Peru : UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA, 2020.
14. *Evaluación de los hábitos de alimentación y actividad física en escolares gallegos.* **Barja-Fernández, Silvia , y otros.** 93-100, Galicia : Nutricion hospitalaria, 2020, Vol. 37. 0212-1611.
15. **González, Verónica Beatriz, y otros.** El Desayuno en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. CABA : Rev Esp Nutr Comunitaria, 2018. Vol. 24, 3. 1135-3074.
16. *Una investigación sobre la calidad del desayuno en una población de futuros maestros.* **Rodrigo Vega, M., y otros.** 76-84, Madrid : Nutricion clínica y dietetica hospitalaria, 2015, Vol. 35. 10.12873/351.
17. *Relación del desayuno con el rendimiento académico en escolares rurales de primaria.* **Carrillo López, Pedro José.** España : Revista Española de Nutricion Comunitaria, 2022, Vol. 28.

18. Leal, Marcela, Rodríguez Fanlo, Eugenia y Hamra, Aldana. Evolución del desayuno en los últimos cuarenta años en la Argentina. Argentina : Revista Española de Nutrición Comunitaria, 2018. Vol. 24, 3. 1135-3074.
19. *Desayuno y estado nutricional en escolares chilenos*. Rodríguez Palleres , Ximena, y otros. Santiago de Chile : Revista Jornadas de Investigación, 2020. 2314-2170.
20. *Omision de desayuno, identificacion de conductas alimentarias de riesgo y su asociacion con factores que condicionan la depresion en estudiantes de educacion secundaria*. Eguía Beltrán, Natalie y Acosta Enríquez, María Elena . N0 2, Mexico : Revista Internacional de Estudios en Educación, 2017. 85-100.
21. *Desayuno, rendimiento y equilibrio alimentario: Como desayunan los Españoles?* Perez Rodrigo, Carmen, y otros. 2, Pamplona : Revista Española de Nutrición Comunitaria, 2017, Vol. 23.
22. *Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población*. López-Sobaler, Ana M., y otros. 3-6, Madrid : Nutrición Hospitalaria, 2018, Vol. 35. 0212-1611.
23. Castillo Hernández, José Luis, y otros. El desayuno en México. Mexico : Rev Esp Nutr Comunitaria, 2018. Vol. 24, 3. 1135-3074.
24. Ardila Pinto, Fabián , y otros. El desayuno en Colombia: una tradición en constante transformación. Medellin : Revista Española Nutrición Comunitaria, 2018. Vol. 24, 3. 1135-3074.
25. Prada Briceño, Maribel y Bernal Rivas, Jennifer . El desayuno en Venezuela: Un indicador de riesgo alimentario. Venezuela : Rev Esp Nutr Comunitaria, 2018. Vol. 24, 3. 1135-3074.
26. Cantero Grissetti, Eliana , y otros. Estado de situación sobre el desayuno en el Paraguay. Paraguay : Rev Esp Nutr Comunitaria, 2018. Vol. 24, 3. 1135-3074.
27. Aires, Gobierno de la Ciudad de Buenos. Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. *Programa de Alimentación Escolar* . [En línea] [Citado el: 7 de Noviembre de 2023.] <https://buenosaires.gob.ar/alimentacion-saludable/programa-de-alimentacion-escolar>.
28. *Evaluacion de la calidad y frecuencia de consumo del desayuno en estudiantes secundarios de las ciudades de Arequito y Galvez, Sta. Fe*. Trossero, Maria Jorgelina, y otros. 44-55, Rosario, Santa Fe : Universidad del Centro Educativo Latinoamericano, 2021, Vol. 39. 0328-1310.
29. Salud, Ministerio de. Gráfica de alimentación saludable. [En línea] [Citado el: 7 de Noviembre de 2023.] <https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable/grafico>.
30. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)*. [En línea] FAO. [Citado el: 12 de Septiembre de 2023.] www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf.
31. Guías Alimentarias para la población Argentina. *Guías Alimentarias para la población Argentina*. [En línea] Ministerio de Salud. [Citado el: 20 de Septiembre de 2023.] www.assa.gov.ar/assa/documentacion/guias_alimentarias.pdf.
32. Bach Senmache Zamudio, Nataly Yessenia. Estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno en el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P María de las Mercedes, Nuevo Chimbote, 2017. Peru : Universidad Nacional del Santa, 2020.

OTRA BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

1. *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (FAO) Alimentación Saludable. Disponible en: www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf*
2. **Lema S, Longo EN, Lopresti A.** *Guías Alimentarias para la población argentina. Manual de Multiplicadores.* Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas; 2003. **Disponible en: www.assal.gov.ar/assa/documentacion/guias_alimentarias.pdf**
3. *Cesni-biblioteca.org. Disponible en: www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwii5MKu09CBAXXWLLkGHc-mCqQ4ChAWegQIBBAB&url=https%3A%2F%2Fcesni-biblioteca.org%2Farchivos%2F35-programas_alimentarios_en_argentina.pdf&usg=AOvVaw0r9wUi6ARiun4JNyoy9AQL&opi=89978449*
4. *Fundamentos de nutrición normal. Marta María Suarez, Laura Beatriz López.* Ed. El Ateneo.
5. *Alimentación saludable. Guía practica para su realización. Marta María Suarez, Laura Beatriz López.*
6. *Valoración nutricional y composición corporal. Daniel H. de Girolami.* Ed. El Ateneo.
7. *Clínica y terapéutica en la nutrición del adulto. Daniel H. de Girolami, Carlos Gonzalez Infantino.* Ed. El Ateneo.
8. *Cuidado nutricional pediátrico. Tomo 1. María Elena Torresani.* Ed. Eudeba.
9. *Cuidado nutricional pediátrico. Tomo 2. María Elena Torresani.* Ed. Eudeba.
10. *Guía para la evaluación del crecimiento físico. Sociedad Argentina de Pediatría.* 2013.
11. *Dietoterapia infanto-juvenil. Guía práctica. María Florencia Navarro, María Soledad Peredo.* Ed. Corpus.
12. *Nutrición del niño sano. Jessica Lorenzo, M. Elisa Guidon y otros.* Ed. Corpus.
13. *Guías alimentarias para la población argentina. Ministerio de salud.*
14. *Argenfoods Disponible en: <http://www.argenfoods.unlu.edu.ar/Tablas/Tabla.htm>*

ANEXOS

ANEXO 1:

Consentimiento informado

Estimado/a:

La alumna Romina Gaffurri, estudiante de la Licenciatura en Nutrición en la Universidad Isalud, está realizando un estudio de investigación. El principal objetivo del estudio es evaluar el hábito del desayuno en niños de primaria de 6 a 12 años de CABA. El estudio se está realizando con niños que residen en CABA o asisten a la escuela en CABA. En particular, nos interesa conocer si los niños poseen el hábito del desayuno y saben de su importancia.

Si usted acepta que su hijo/a participe en el estudio:

Se le pedirá que responda a una encuesta acerca de la alimentación del niño/a.

Es importante aclarar que no habrá respuestas correctas ni incorrectas, solo queremos indagar en este tema.

Si acepta que su hijo/a participe, estará colaborando con la investigación para poder realizar educación alimentaria en relación al hábito del desayuno y la alimentación saludable en niños.

Toda información que usted nos proporcione para el estudio será de carácter estrictamente confidencial. Será utilizada estrictamente por el equipo de investigación del proyecto y no estará disponible para ningún otro propósito. Para asegurar la confidencialidad de los datos de su hijo/a, el/ella quedará identificado/a con un número y no con su nombre. Los resultados obtenidos de esta investigación serán publicados con fines científicos, pero se presentarán de forma grupal, de tal manera que no podrá ser identificado/a.

Su participación no implica ningún riesgo para su hijo/a.

Es importante aclarar que no se realizará pago alguno por participar en la encuesta, y tampoco tendrá ningún costo.

La participación en este estudio es absolutamente voluntaria. Usted está en plena libertad de negarse a que su hijo/a participe o de retirar su participación del mismo en cualquier momento.

Si usted tiene alguna pregunta, comentario o preocupación con respecto al proyecto le vamos a dejar una tarjeta con la información de la investigadora responsable del estudio.

Si considera que ha sido debidamente informado/a y consiente o rechaza libremente la práctica que se le propone, le solicitamos que firme dos ejemplares de este documento, uno para la institución y otro para usted.

Se me explico la investigación que se quiere realizar y su objetivo. También se me informo en que consiste la participación de mi hijo/a, sus beneficios y riesgos. He tenido oportunidad de preguntar mis dudas.

Comprendo que tengo derecho a no aceptar la participación propuesta.

Entiendo también que puedo cambiar de opinión cuando lo estime oportuno.

Por eso, yo: (marque con una cruz)

Doy mi consentimiento para la realización de esta participación

No doy mi consentimiento para la realización de esta participación

.....

Lugar y fecha

.....

Firma y aclaración del participante

ANEXO 2:

Cuestionario

Hábito y calidad del desayuno en niños de primaria de 6 a 12 años de CABA

Mi nombre es Romina Gaffurri y me encuentro realizando mi Trabajo Final Integrador (TFI) de la Licenciatura en Nutrición.

Mi objetivo es conocer el hábito y la calidad del desayuno en niños de primaria.

Por ese motivo, solicito su autorización para poder participar en la encuesta a realizar, la cual consiste en responder una serie de preguntas sobre el hábito del desayuno de su hijo/a, que no le tomará mas de unos minutos.

La encuesta es voluntaria y anónima. Puede abandonar las respuestas en el momento que usted desee, si por algun momento no quiere continuar.

Desde ya, agradezco enormemente su tiempo y colaboración.

Haga click en una de las siguientes opciones para dar o no su consentimiento en la participación de dicha investigación:

- Acepto los términos y condiciones para mi participación en la investigación.
- No acepto los términos y condiciones para mi participación en la investigación.

Ficha de datos

Para comenzar, se le pedirán ciertos datos necesarios para la investigación. Recuerde que la información brindada es confidencial y no será utilizada para ningún otro fin por fuera de dicho estudio.

¿El niño tiene entre 6 y 12 años?

- Si.
- No.

¿El niño/a reside en CABA?

- Si.
- No.

¿El niño/a asiste a una escuela en CABA?

- Si.
- No.

Género del niño/a

- Femenino.
- Masculino.

Edad del niño/a

Talla del niño/a (altura)

Peso del niño/a

Hábitos de desayuno del niño/a

A continuación, se presentan las preguntas relacionadas con los hábitos de desayuno del niño/a.

Tenga en cuenta que las siguientes opciones de respuesta son:

Siempre (7 días por semana) - Casi siempre (4-5 días por semana) - Casi nunca (1-3 días por semana) - Nunca

¿El niño/a desayuna en la casa?

- Siempre.
- Casi siempre.
- Casi nunca.
- Nunca.

En caso que el niño/a no desayune en la casa, ¿cuál es el motivo?

- No tiene tiempo.
- No tiene hambre.
- No le gusta lo que hay para desayunar.
- Está con sueño como para desayunar.
- Le cae mal el desayuno.
- Desayuna en la escuela.

En caso que el niño/a desayune en la escuela, ¿Que desayuna allí?

¿El niño/a varía el desayuno?

- Sí, va variando el desayuno.
- No, desayuna siempre lo mismo.

Alimentos que consume el niño/a en el desayuno.

	Siempre	Casi siempre	Nunca	Casi nunca	Nunca
Leche sola	<input type="radio"/>				
Chocolatada con leche	<input type="radio"/>				
Te – Mate cocido	<input type="radio"/>				
Te con leche	<input type="radio"/>				
Yogurt	<input type="radio"/>				
Pan francés	<input type="radio"/>				
Pan blanco de molde	<input type="radio"/>				
Pan de salvado de molde	<input type="radio"/>				
Cereales azucarados	<input type="radio"/>				
Cereales sin azúcar	<input type="radio"/>				
Galletitas dulces	<input type="radio"/>				
Galletitas saladas	<input type="radio"/>				
Facturas	<input type="radio"/>				
Fruta	<input type="radio"/>				
Jugo de fruta	<input type="radio"/>				
Mermelada	<input type="radio"/>				
Queso blanco untable	<input type="radio"/>				
Manteca	<input type="radio"/>				
Dulce de leche	<input type="radio"/>				
Miel	<input type="radio"/>				
Azúcar	<input type="radio"/>				
Otro alimento	<input type="radio"/>				

En caso que desayune algo que no aparece en la lista de alimentos, ¿podría especificar que desayuna?

¿Cuánto tiempo le lleva desayunar al niño/a?

- Menos de 5 minutos.
- De 5 a 10 minutos.
- De 10 a 20 minutos.
- Mas de 20 minutos.

¿El niño/a desayuna mirando alguna pantalla (tv, celular, tablet)?

- Si.
- No.

¿El niño/a consume algo a media mañana?

- Si.
- No.

En caso afirmativo, ¿qué consume a media mañana?

¿Los padres del niño desayunan?

- Si.
- No.

¿El niño/a cree que el desayuno es importante?

- Si.
- No.

¿Usted como padre/madre/tutor del niño/a conoce la importancia del desayuno?

- Si.
- No.

¿En la escuela el niño/a consume algún alimento? ¿Cual?

¿El niño/a llega con hambre al almuerzo?

- Si, con mucha hambre.
- Con algo de hambre.
- Con poca hambre.