

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Camila Oriana Echeverría

**IMPORTANCIA DEL HÁBITO DEL DESAYUNO Y SU
CALIDAD NUTRICIONAL EN LA ADOLESCENCIA**

2022

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García

Citar como: Echeverría CO. Importancia del hábito del desayuno y su calidad nutricional en la adolescencia. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2022.

<http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/673>



AGRADECIMIENTO

Primeramente, agradezco a todos los adolescentes que participaron desinteresadamente de la investigación. Así como también a la Lic. Vanesa Rodríguez por brindarme sus conocimientos y apoyo para llevar adelante el trabajo. Sin dejar de mencionar a la universidad ISALUD y a cada uno de los profesores que fueron parte de mi formación durante todos estos años.

Para finalizar también agradezco a mi familia y amigos por la compañía, ayuda y motivación constante.

Camila

RESUMEN

Introducción: El desayuno es considerado una de las comidas más importantes del día, constituye la primera ingesta de líquidos/sólidos tomada antes de comenzar las actividades diarias y vehiculiza nutrientes sustanciales. Debe fomentarse el hábito de desde temprana edad ya que se asocia con beneficios para la salud. A pesar de su importancia, es frecuente en los adolescentes saltar o tomar un desayuno de mala calidad. La OMS (Organización Mundial de la Salud) define a la adolescencia como “el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años, período especialmente vulnerable a la hora de la adquisición y configuración de hábitos alimentarios, siendo también, una etapa de gran desarrollo físico, psicosocial y cognitivo, por lo que es fundamental una alimentación suficiente, variada y equilibrada. **Metodología:** enfoque, alcance y diseño de investigación: cuantitativo, no experimental, transversal y de tipo descriptivo; muestreo no probabilístico. Muestra: adolescentes entre 16 y 18 años que desayunan diariamente y viven en la ciudad de Tigre, Buenos Aires, Argentina (N= 121). Instrumento de recolección de datos: cuestionario de elaboración propia (a través de Google Forms). **Resultados:** El 47% del total de la muestra no posee el hábito de desayunar, refiriendo el 49% de ellos falta de tiempo como motivo principal para no realizar el desayuno; el desayuno del 23% de los encuestados este compuesto por 1 solo alimento. **Conclusión:** el hábito de desayunar está poco establecido en la población adolescente y la calidad del de aquellos que lo realizan presenta margen de mejora.

Palabras claves: desayuno, calidad, adolescencia, hábito.

ÍNDICE

Tema de investigación	5
Subtema.....	5
Problema.....	10
Hipótesis	10
Marco teórico	11
Metodología	19
Objetivo general.....	19
Objetivos específicos	19
Enfoque, alcance y diseño de la investigación.....	20
Población	20
Muestra.....	20
Tipo de muestreo	20
Criterios de inclusión.....	21
Criterios de exclusión.....	21
Criterios de eliminación.....	21
Variables sociodemográficas	22
Variables de estudio	23
Material y métodos	30
Participantes	30
Instrumentos	30
Procedimientos y análisis estadísticos.....	30
Consideraciones éticas	31
Resultados	32
Discusión.....	38
Conclusión	41
Bibliografía	42
Anexos	46

TEMA DE INVESTIGACIÓN

Desayuno en adolescentes

SUBTEMA

Calidad nutricional del desayuno de los adolescentes

INTRODUCCIÓN

El desayuno es considerado una de las comidas más importantes del día (1), ya que constituye la primera ingesta de líquidos/sólidos tomada antes de comenzar las actividades diarias y vehiculiza nutrientes sustanciales (2). Pueden encontrarse diversas definiciones para identificar esta comida, basadas en variados criterios, como horario y frecuencia en la que se realiza, tipo de alimentos que la componen o energía que proporciona, al margen de esto, lo más importante es que se adapte a las necesidades personales (1).

El hábito de desayunar se debe fomentar desde temprana edad (3), ya que el mismo se asocia con diversos beneficios para la salud (4). A pesar de su importancia, es frecuente en los adolescentes saltar o tomar un desayuno de mala calidad, será difícil conseguir una alimentación diaria correcta si ésta se omite o se realiza de forma inadecuada, sin embargo, los estilos de vida actuales han modificado de manera preocupante el hábito de desayunar (2).

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define a la adolescencia como “el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años (5). Este período es especialmente vulnerable a la hora de la adquisición y configuración de hábitos alimentarios y otros que perdurarán en la adultez, siendo también, una etapa de gran desarrollo físico, psicosocial y cognitivo, por lo que será fundamental una alimentación suficiente, variada y equilibrada (6).

En Argentina, un estudio realizado en escolares de cinco provincias concluyó que un 7% no desayunaba y comprobó que cuatro de cada diez escolares salen de sus hogares sin desayunar (7). Otro estudio realizado a 696 adolescentes que asisten a colegios privados de Montevideo, Uruguay concluyó que un 71,8% desayuna todos los días, 21,6% solo algunos días de la semana y un 6,6% directamente no desayuna, del porcentaje de los adolescentes que omiten desayunar la mayoría está conformado por mujeres, por último se destaca que la probabilidad de omitir el desayuno con respecto a no omitirlo es más alta en los adolescentes que se encuentran solos con respecto a los que se encuentran acompañados (8). También en Argentina, pero en

las ciudades de Arequito y Gálvez (Santa Fé) se realizó un estudio a 155 estudiantes, de ambos sexos y diferentes turnos escolares, para conocer los alimentos ingeridos en el desayuno y evaluar su calidad, el resultado fue que de los alumnos que concurren a turno mañana un 60,9% desayuna todos los días hábiles, a diferencia de los alumnos del turno tarde cuyo porcentaje fue menor (41,3%), mientras que un 4,3% del turno mañana y un 5,5% del turno tarde no desayuna. Entre los que refieren no desayunar el motivo que se destacó fue “no tengo tiempo” por un 72,2%, en segundo lugar “no tengo apetito al despertar” por un 40,6%, “tengo que prepararlo yo mismo” por un 16,7% y por último “siento malestar al desayunar” por un 15,6% (9). El conocimiento limitado sobre salud y nutrición, la falta de tiempo para preparar e ingerir el desayuno y la falta de acceso a productos de alimentación son factores que impactan en la ingesta diaria del desayuno (10).

Siguiendo este análisis, diversos estudios de la población juvenil española señalan que gran parte de los escolares acuden al colegio sin desayunar, que es muy bajo el porcentaje de los que desayunan de forma óptima, consumiendo lácteos, cereales y frutas y que los escolares de mayor edad incluyen menor variedad de alimentos en su desayuno (11). Es importante mencionar que otro estudio realizado en España, con el objetivo de analizar si los adolescentes que concurren a la escuela secundaria obligatoria de la ciudad de Badajoz conocen qué alimentos forman parte de un desayuno saludable, concluyó que, de 1.197 alumnos, solo poseen este conocimiento un 49,12% (12). En otra ciudad de España (Castilla-La Mancha) otro estudio nutricional sobre la calidad del desayuno en una población de adolescentes dio como resultado que los estudiantes desayunan deficientemente debido a que solo el 4,8% realiza un desayuno completo (porcentaje conformado por mayoría de mujeres) y el 68,29% toma desayunos cuya calidad es mejorable (13). Fue analizado también otro grupo de españoles de 8 a 18 años, dando como resultado que el 94,6% de los hombres y el 95% de las mujeres consume el desayuno habitualmente, con diferencias significativas por grupos de edad, de manera que el grupo de adolescentes es el que expresa la mayor proporción de no consumidores del desayuno, un 90,6% de los consumidores de desayuno lo realizan en su casa tanto a diario como el fin de semana y en menor proporción fuera de su hogar, el 29% de los adolescentes desayunan solos; el 45,7% le dedica entre 10 y 20 minutos al consumo; la composición usual de esta ración es similar a diario y el fin de semana y consiste

habitualmente de leche, café, pan, manteca, margarina, mermelada, en menor medida galletas dulces, productos de panadería, cereales, embutidos, queso y yogur (14).

Encuestas nacionales de Europa y EE. UU también informan que un gran porcentaje de jóvenes acostumbra saltarse el desayuno y más de la mitad de la muestra realiza un desayuno inadecuado / desequilibrado, caracterizado por la incorporación de un solo alimento lácteo, un cereal o una pieza de fruta (15). Con el mismo objetivo de investigación, se realizó un estudio a 2.440 jóvenes de 71 escuelas de los Países Bajos, el mismo reflejo que un 62,9% realiza el desayuno todos los días pero que menos de un 9% consume productos variados, que el hábito de saltarse el desayuno se reflejó en los de mayor edad y sobre todo en las niñas y finalmente destaca que los productos consumidos con mayor frecuencia son el pan, la mantequilla y la leche (16). Según datos obtenidos de la Encuesta Nacional de Nutrición y Actividad Física en Australia, donde se estudiaron patrones de desayuno de 2.821 niños y adolescentes, el 45% de los que desayunan lo hacen a base de cereales y existe también un porcentaje clasificado como salteadores de desayuno (9%) (17).

Un estudio enfocado en analizar las conductas problemáticas de 551 adolescentes de la ciudad de Monterrey, México, determinó que el 32% se saltea el desayuno la mayoría de las mañanas, 34% algunas mañanas y 30% casi nunca, en base a este resultado se les preguntó también su opinión acerca de los efectos futuros de saltarse el desayuno (18).

Otros países muestran tendencias similares, en Taiwan (República de China) un estudio realizado en 1.609 adolescentes dio como resultado que un 23,6% desayuna de forma irregular, la prevalencia de saltarse el desayuno entre los adolescentes taiwaneses fue mayor comparado con el Reino Unido que alrededor del 20% de los escolares no desayuna o apenas toma alguna bebida o chocolate (19).

Estudios de niños y adolescentes centrados en evaluar el efecto del desayuno sobre diversos aspectos de la salud suelen mostrar beneficios, como menor prevalencia del sobrepeso/obesidad y un perfil más saludable de biomarcadores cardiometabólicos (diabetes y resistencia a la insulina, tensión arterial y perfil lipídico) (20).

Cabe destacar que numerosos estudios de niños y adolescentes, sin importar su país de residencia, concluyen que los mismos acostumbran a saltarse el desayuno (10).

La evidencia científica a nivel nacional y mundial ha demostrado que sería de vital importancia ocuparse de instalar en los adolescentes el hábito de un desayuno de buena calidad nutricional. Por lo tanto, en el presente trabajo se propuso investigar y poder analizar la calidad del desayuno de los adolescentes entre 16 y 18 años, durante los meses de mayo y junio de 2022 en la ciudad de Tigre, Gran Buenos Aires (GBA), Argentina.

PROBLEMA

¿Cuál es la calidad nutricional del desayuno de los adolescentes?

HIPÓTESIS

El desayuno de los adolescentes no sería de buena calidad nutricional según criterios del estudio enKid.

MARCO TEÓRICO

1. DESAYUNO

1.1 ¿Qué es y qué le aporta al organismo?

No sólo es importante el hábito de realizar el desayuno, sino también la calidad de su composición, el tiempo dedicado y el ambiente en el que se realiza

Uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de la salud es la dieta adecuada a las necesidades personales, y, el desayuno como una comida más del día, contribuye notablemente al resultado final de lo que se entiende como alimentación equilibrada (20).

Se define al desayuno como una de las comidas más importantes del día. Sin restarle importancia a las demás, está se diferencia en que rompe con una situación de ayuno mantenida desde la última ingesta del día anterior y supone una reorientación de los procesos metabólicos (1).

1.2 Importancia

El desayuno colabora con la reorganización del perfil metabólico del organismo e incrementa la secreción de insulina, llevando a utilizar nuevamente los glúcidos como sustrato energético principal, mientras que su ausencia provoca que los cambios que se producen en el ayuno nocturno se prolonguen (21). Numerosas evidencias demuestran la existencia de beneficios tanto nutricionales como sanitarios asociados a un desayuno suficiente, variado y de calidad (1).

Un desayuno equilibrado evita la falta de energía, mejora la calidad general de la dieta y la ingestión de nutrientes, ayuda a restablecer las funciones del aparato digestivo y acelera el metabolismo, aparte de promover un momento de reunión familiar al inicio del día (22).

A pesar de su importancia, varios son los estudios que concluyen que los adolescentes no tienen este hábito, como es el caso del realizado en escolares de cinco provincias de nuestro país que determinó que solo un 15% de los niños consumían un desayuno de calidad y que casi la mitad de escolares salían de sus hogares sin desayunar y de quienes, sí lo hacen, el 60% no consume lácteos (23).

En Montevideo, Uruguay se estudió la asociación entre la omisión del desayuno y diferentes variables, en 696 estudiantes donde, los resultados demostraron que un 71,8% desayuna todos los días, un 21% algunas veces por semana, mientras que el 6,6% nunca desayuna. un 75% de los alumnos desayunaban todos los días, 21% a veces y un 4% lo omitía. Al agrupar los resultados según condición de omitir el desayuno, se observó que un 28% omitía este tipo de comida (8).

Varias encuestas nacionales representativas en América del Norte y Europa demostraron que saltarse el desayuno es muy frecuente, con mayor incidencia en la adolescencia, del 10 al 30% de los jóvenes informan que se saltan el desayuno. Específicamente en Europa, un reciente estudio demostró que el 24% de los hombres y el 33% de las mujeres se saltan el desayuno. Con respecto a países europeos específicos, Grecia y Eslovenia tienen el mayor porcentaje de adolescentes que omiten el desayuno (4).

Por último mencionar, que un estudio realizado con el fin de analizar las conductas problemáticas de 551 adolescentes de la ciudad de Monterrey, México, donde se incluyeron los hábitos alimentarios, dio como resultado que el 32% se saltea el desayuno la mayoría de las mañanas y 34% algunas mañanas, en base a estos resultados se indago acerca de su opinión sobre las consecuencias a futuro de esta mala conducta alimentaria, dando como resultado que el 35% piensa que puede traer efectos serios, 29% medianos, 23% muy serios y el 8% casi ninguno (17).

1.3 Tiempo dedicado

Es necesario para ingerir los alimentos y cantidades suficientes dedicarle al desayuno entre 10 a 15 minutos de tiempo (24).

1.4 Calidad del desayuno y equilibrio alimentario

Realizar un desayuno saludable asegura una mayor ingesta diaria de nutrientes, contribuyendo con el cumplimiento de las recomendaciones nutricionales y una mejor calidad de la dieta total (19).

Estudios han demostrado que el hecho de desayunar habitualmente proporciona un mayor consumo de energía, fibra dietética frutas y verduras, como así también de algunos micronutrientes: calcio, hierro, potasio, magnesio, zinc y yodo, en comparación con los que no desayunan. Por el contrario, el no desayunar se asocia a una menor calidad nutricional y dificultad para cumplir con los requerimientos nutricionales diarios (1).

La elección de determinados alimentos puede influir en el aumento o disminución del consumo de otros o proporcionar combinaciones con mayor o menor valor nutricional a modo de ejemplo: incluir cereales puede llevar al mayor consumo de leche y menor consumo de pan, grasas untadas y otras bebidas (1).

1.5 ¿Qué incluye un desayuno de calidad?

Según las recomendaciones nutricionales, un desayuno completo, debería cubrir el 20-25% de las necesidades energéticas diarias y contener por lo menos, tres grupos de alimentos (10). Por lo tanto, uno de los criterios que definirá la calidad de los desayunos, sin dejar de lado el perfil nutricional, será el número de grupos de alimentos diferentes que se incorporen, esto ayudará a conseguir variedad y mayor cantidad de nutrientes (1). La importancia no radica solamente en el hábito, sino también en la calidad de su composición, tiempo dedicado y ambiente en el que se realiza (21).

Los alimentos que deberán formar parte del desayuno pertenecen al grupo de cereales, lácteos y frutas (1).

Se puede señalar que realizar un adecuado desayuno teniendo en cuenta las características anteriores puede repercutir de una manera positiva, mejorando la calidad global de la dieta y evitando, a largo plazo, problemas de salud (25).

En cuanto a los lácteos, en particular leche y yogur, son claves para asegurar una ingesta adecuada de calcio, nutriente relacionado con la formación ósea. Un

desayuno sin este alimento o con poca cantidad el mismo compromete la posibilidad de cubrir la recomendación diaria del mismo. Aportan también proteínas de alto valor biológico, grasas, hidratos y vitaminas liposolubles cuando se trata de lácteos enteros (10).

Los cereales son necesarios en toda dieta por el aporte de vitaminas, minerales y fibra (cuando de cereales integrales se trata), pero principalmente por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón), importante fuente de energía (20).

Por último, las frutas serán esenciales para conseguir una dieta nutritiva, variada y equilibrada, aportando principalmente hidratos de carbono, fibra y vitaminas hidrosolubles (10).

Es posible analizar la calidad del desayuno según los criterios del estudio enKid, utilizado en numerosas investigaciones, que considera la incorporación de una porción de alimento de cada uno de los siguientes grupos: lácteos, cereales y fruta. Criterio que coincide con lo establecido por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (26).

Según lo mencionado, este criterio nos permite clasificar a la calidad del desayuno como:

- “Buena calidad: incluye al menos una porción de cada uno de los tres grupos de alimentos considerados”.
- “Mejorable calidad: incluye una porción de alimento de dos grupos distintos”.
- “Insuficiente calidad: incluye una porción de alimento de un solo grupo”.
- “Mala calidad: incluye alimentos que no pertenecen a ninguno de estos tres grupos (infusiones, golosinas, etc.)” (26)

Con el objetivo de analizar la calidad nutricional del desayuno se llevaron a cabo en diferentes países diversos estudios, en el caso de España (Castilla – La Mancha) dio como resultado que el 68,29% toma desayunos cuya calidad es mejorable, siendo este deficitario energéticamente (13). También en España, diversos estudios de la población juvenil señalan que es alto el porcentaje que hacen un desayuno de manera inapropiada, sin incluir ningún alimento del grupo de los recomendados siendo muy bajo el porcentaje de los que desayunan de forma óptima, consumiendo lácteos,

cereales y frutas (11). El análisis del desayuno de otro grupo de españoles de 8 a 18 años concluyó que la composición usual de esta ración es similar a diario y el fin de semana y consiste habitualmente de leche, café, pan acompañado con tomate/manteca, en menor medida margarina y/o mermelada, como alternativa consumen galletas y/o bollería o bien cereales de desayuno. En menor medida pero presente, está la incorporación además de algún embutido, queso o yogur. Incluyen usualmente frutas (9,5%) y/o zumos naturales. Se destaca la proporción de zumos envasados, chocolate caliente y bollería en los adolescentes (14). Es significativamente mayor la proporción de mujeres que consume habitualmente pan, aceite, manteca, mermelada, frutas o zumos naturales mientras que mayor la proporción de hombres que refiere el consumo de bollería y galletas (14).

En los Países Bajos, se realizó un estudio con el mismo objetivo de investigación, donde de 2.440 menos de un 9% consume productos variados, el 15,3% consume productos de un solo grupo de alimentos, el 26,7% de dos grupos, el 30,2% de tres grupos y el 19,5% de cuatro grupos de alimentos (15).

1.6 Causa y efecto de la omisión del desayuno

Los estilos de vida de hoy en día han modificado las maneras tradicionales de distribuir las comidas diarias, afectando, entre otros, el hábito de desayunar, se tiende a no dedicarle el tiempo suficiente, realizarlo de manera inadecuada u omitirlo (27).

Diversas razones son alegadas para justificar la omisión del mismo, destacándose “me cae mal”, “no tengo tiempo”, “tengo que desayunar solo”, “tengo que prepararlo yo”, “estoy cansado”, entre otras (11).

En las ciudades de Arequito y Gálvez (Santa Fe, Argentina) se realizó un estudio a 155 estudiantes, de ambos sexos y diferentes turnos escolares, para conocer los alimentos ingeridos en el desayuno y evaluar su calidad donde se evidencio que un porcentaje de niños no realizan el desayuno y mencionan que el motivo de ello era principalmente falta de tiempo, seguido de falta de apetito al despertar, tener que prepararlo y sentir malestar al consumirlo, no se encontraron diferencias estadísticas significativas entre las causas de omisión del desayuno según el horario escolar (9).

Está demostrado que cuando el desayuno se omite, los nutrientes que ingerimos en él, no son reemplazados por los incorporados en el almuerzo, merienda y cena (28).

La omisión del desayuno disminuye el aporte de energía, proteínas, fibra, vitaminas y minerales necesarios para mantener las funciones cognitivas, produce diversos efectos como actividad neuronal y capacidad de concentración disminuida, déficit de atención, sueño, mal humor, depresión y alteraciones en el crecimiento y desarrollo que se reflejan en la talla y peso corporal (29). Tanto omitir el desayuno como realizar uno de baja calidad puede asociarse a problemas de salud (19).

2. ADOLESCENCIA

2.1 ¿Qué es?

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) la adolescencia se define como “ el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años”.

Se identifican tres etapas relacionadas a ella:

Adolescencia temprana (entre los 10 y 13 años).

Adolescencia media (entre los 14 y 16 años).

Adolescencia tardía (desde los 17 hasta los 21). (5)

Inicia en la pubertad y finaliza cuando cesa el crecimiento biológico y psicosocial (5).

Es considerado un periodo dinámico del ciclo vital con cambios físicos, psicológicos y sociales que conducen a la autonomía e independencia (30).

2.2 ¿Cuáles son las características?

En este período suceden importantes cambios que abarcan diversos aspectos como físicos, hormonales, sexuales, sociales y psicoemocionales. Se adquiere el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla (31).

2.3 Hábitos alimentarios

Se define como hábitos alimentarios al conjunto de costumbres que condicionan la forma como las personas o grupo de personas seleccionan, preparan y consumen los alimentos. Estos se ven influenciados por la disponibilidad y acceso a los alimentos y el nivel de educación alimentaria (32).

2.4 Hábitos alimentarios en la adolescencia

Es mucha la influencia que tiene el entorno cercano de los adolescentes en el desarrollo de los hábitos alimentarios. Puede ser determinante en las creencias, prácticas alimentarias, selección y consumo de alimentos (33).

Esta etapa se caracteriza por tener hábitos desordenados donde alterar u omitir comidas es algo frecuente, contribuyendo al desequilibrio nutricional que lleva al incumplimiento de las leyes de la alimentación, teniendo como resultado dietas insuficientes, incompletas, no armónicas o inadecuadas (33).

La costumbre de omitir o realizar de manera inadecuada el desayuno, aumenta con la edad, llegando a sus mayores niveles durante la adolescencia (28).

Los cambios en el estilo de vida y hábitos dietéticos sumados a la gran demanda de nutrientes convierten a este período en un momento de alto riesgo nutricional (31).

Diversos factores influyen en la alimentación de los adolescentes, siendo los más frecuentes el entorno familiar, grupo de amigos y medios de comunicación, entre otros, son algunos de ellos los que favorecen el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Las adolescentes son las más receptivas a las imposiciones sociales y de moda relacionadas con la imagen corporal, donde se fomenta la delgadez (34).

2.5 Importancia de un desayuno de calidad en esta etapa

Será importante llevar a cabo durante toda la adolescencia una alimentación que favorezca un adecuado crecimiento y desarrollo (31).

Los adolescentes que llevan a cabo una dieta nutricionalmente desequilibrada podrían presentar mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y obesidad entre otras enfermedades crónicas (21).

Estudios centrados en evaluar el efecto del desayuno de calidad sobre diversos aspectos de la salud de los adolescentes, muestran una menor prevalencia de sobrepeso/obesidad, reducción del riesgo de desarrollar enfermedades cardiometabólicas y a mantener un buen estado de salud general (19).

METODOLOGÍA

Objetivo general

Analizar la calidad nutricional del desayuno de los adolescentes de entre 16 y 18 años, durante los meses de mayo y junio de 2022 en la ciudad de Tigre, Gran Buenos Aires (GBA), Argentina.

Objetivos específicos

- Identificar hábito de desayuno en los adolescentes.
- Identificar causas más frecuentes por las que no se realiza el desayuno.
- Identificar diferentes características que afecten el desayuno
- Conocer lugar físico donde los adolescentes realizan el desayuno.
- Identificar tiempo dedicado por los adolescentes al consumo desayuno
- Analizar desayuno de los fines de semana y feriados
- Conocer cantidad de alimentos que conforman el desayuno de los adolescentes
- Determinar cuáles son los alimentos consumidos por los adolescentes en el desayuno.
- Conocer motivos de las elecciones de los alimentos.

ENFOQUE, ALCANCE Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación tiene un enfoque cuantitativo, ya que la recolección de datos nos permite probar la hipótesis; alcance descriptivo, debido a que pretende recoger información de manera independiente sobre las variables y diseño no experimental, debido a que no se manipularán deliberadamente las variables y de corte transversal, se recolectarán datos en un solo momento y en una población determinada.

POBLACIÓN

Adolescentes que vivan en Argentina y desayunen diariamente.

MUESTRA

Adolescentes entre 16 y 18 años que desayunan diariamente y vivan en la ciudad de Tigre, Buenos Aires, Argentina durante los meses de mayo y junio del año 2022.

TIPO DE MUESTREO

No probabilístico.

CRITERIOS

De inclusión

- Adolescentes entre 16 y 18 años que desayunan diariamente.
- Adolescentes entre 16 y 18 años de sexo femenino y masculino.
- Adolescentes entre 16 y 18 años que vivan en Tigre, Buenos Aires, durante los meses de mayo y junio del año 2022.

De exclusión

- Adolescentes que estén bajo tratamiento con un nutricionista.
- Adolescentes que tengan patologías que impidan el consumo de algún alimento.

De eliminación

- Adolescentes que hayan completado menos de la mitad del cuestionario.
- Adolescentes que completen el cuestionario con errores de tipeo.

VARIABLES

Variables sociodemográficas

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADO	OBTENCIÓN DEL DATO
Edad	Tiempo de existencia desde el nacimiento.	Cuantitativa discreta	Edad en años cumplidos	Cuestionario de elaboración propia
			16	
			17	
			18	
Género	Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico.	Cualitativa nominal	Femenino	Cuestionario de elaboración propia
			Masculino	
			Otro	
Lugar de residencia	Hecho de vivir en un lugar determinado.	Cualitativa nominal	Delta	Cuestionario de elaboración propia
			Don Torcuato	
			General Pacheco	
			El talar	
			Tigre centro	
			Troncos del Talar	
			Benavidez	

			Dique Luján	
			Ricardo Rojas	

Variables de estudio

DIMENSIÓN	VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADO	OBTENCIÓN DEL DATO
	Primera comida del día	Conjunto de sustancias alimenticias que se comen y se beben para subsistir luego de un periodo de ayuno.	Cualitativa ordinal	Desayuno Almuerzo Merienda Cena	Cuestionario de elaboración propia
	Hábito de desayuno	Modo de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes u originados por tendencias instintivas.	Cualitativa nominal	Se realiza el desayuno No se realiza el desayuno	Cuestionario de elaboración propia
Causas por las que no se realiza el desayuno	Causas	Aquello que se considera como fundamento u origen de algo.	Cualitativa nominal	Falta de tiempo No tengo hambre Me cae mal No estoy acostumbrada/o No tengo con quien desayunar	Cuestionario de elaboración propia
Características que afectan al desayuno	Tiempo disponible para prepararlo	Cantidad de tiempo disponible para la realización de una acción	Cualitativa nominal	No, mi desayuno es siempre igual independientemente del tiempo que tengo disponible para prepararlo/ para que me lo preparen / para comprarlo.	Cuestionario de elaboración propia

				Si (Respuesta abierta para explicar el porqué)	
	Lugar físico donde se consume	Espacio ocupado o que puede ser ocupado por un cuerpo cualquiera.	Cualitativa nominal	No, mi desayuno es siempre igual independientemente del lugar donde lo consuma. Si (Respuesta abierta para explicar el porqué)	
	Tiempo disponible para consumirlo	Magnitud de carácter físico que se emplea para realizar la medición de lo que dura algo que es susceptible de cambio.	Cualitativa nominal	No, mi desayuno es siempre igual independientemente del tiempo disponible Si (Respuesta abierta para explicar el porqué)	
	Lugar físico	Espacio ocupado o que puede ser ocupado por un cuerpo cualquiera.	Cualitativa nominal	En mi casa En la escuela En el club En la plaza En un medio de transporte (auto, colectivo, lancha, tren) En una casa de comidas rápidas / bar	Cuestionario de elaboración propia
	Tiempo	Magnitud de carácter físico que se emplea para realizar la medición de lo que dura algo que es susceptible de cambio.	Cualitativa ordinal	Menos de 5 minutos De 5 a 10 minutos Más de 10 minutos	Cuestionario de elaboración propia
	Desayuno fines de semanas y feriados	Primera comida del día, generalmente ligera, que se toma por la mañana, durante el período semanal de descanso del	Cualitativa nominal	Mi desayuno los fines de semana y feriados es igual que al de toda la semana Mi desayuno los fines de semana y feriados no es igual	Cuestionario de elaboración propia

		régimen laboral y escolar, que consiste en el día sábado y el domingo y los días que no se trabaja a causa de una festividad oficial o religiosa		que al de toda la semana. (Respuesta abierta para explicar el porqué)	
Consumo de alimentos	Cantidad	Cierto número de unidades.	Cualitativa ordinal.	Solo 1 alimento De 2 a 3 alimentos Más de 4 alimentos	Cuestionario de elaboración propia
Alimentos que componen el desayuno	Leche	Líquido blanco que segregan las mamas de las hembras de los mamíferos y que sirve de alimento para sus crías.	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca	Cuestionario de elaboración propia
	Chocolatada	Comida cuyo principal componente es el chocolate caliente	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca	
	Yogur	Producto lácteo obtenido mediante reducción por evaporación y fermentación bacteriana de la leche.	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca	
	Queso	Producto obtenido por maduración de la cuajada de la leche con características propias para cada uno de los tipos según su origen o método de fabricación	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca	

	Pan	Alimento que consiste en una masa de harina, por lo común de trigo, levadura y agua, cocida en un horno.	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca
	Tostadas	Rebanada de pan dorada al fuego hasta hacerla crujiente	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca
	Galleta de arroz	Son alimentos de origen vegetal, industrializados y procesados.	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca
	Avena	Género de plantas que pertenecen al grupo familiar de las gramíneas. Se trata de especies que suelen cultivarse con fines alimenticios	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca
	Copos de maíz	Hojuelas tostadas hechas de harina gruesa de maíz descascarado para usar como cereal para el desayuno.	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca
	Fruta fresca	Fruto comestible de ciertas plantas, ya sean cultivadas o cosechadas en forma silvestre, en estado crudo o en forma mínimamente elaborada.	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca

	Jugos naturales	Zumo de las sustancias animales o vegetales sacado por presión, cocción o destilación.	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca
	Galletitas dulces	Pasta dulce hecha con una masa de harina, manteca, huevos y otros ingredientes, que se cuece al horno hasta que resulta crujiente; hay una gran variedad de sabores, formas y tamaños, aunque las más corrientes son las dulces, redondas y de poco grosor.	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca
	Facturas	Bollo o bizcocho que se fabrica y vende en las panaderías	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca
	Torta	Dulce hecho con masa de harina y otros ingredientes de forma redonda y plana	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca
	Jugos comerciales	Líquidos con una pequeña porción de fruta y grandes cantidades de azúcares y otros ingredientes	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca
	Gaseosas	Bebida refrescante, efervescente y sin alcohol	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca

	Manteca	Producto obtenido por el batido, amasado y posterior maduración de la crema extraída de la leche de vaca o de otros animales	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca	
	Fiambre	Alimento que, una vez cocido o curado, se come frío, como los embutidos o ciertas carnes	Cualitativa ordinal	Siempre Algunas veces Nunca	
	Motivos de elección	Causa o razón por la cual se selecciona o escoge algo.	Cualitativa nominal	Tiempo disponible Tiempo de elaboración Gustos y preferencias Costumbre Disponibilidad económica	Cuestionario de elaboración propia
	Desayuno de calidad	Primera comida del día, que se toma por la mañana, con propiedad o conjunto de propiedades inherentes a una persona o cosa que permiten apreciarla con respecto a las restantes de su especie.	Cualitativa ordinal	Buena calidad: contiene un alimento del grupo de lácteos, uno del grupo de cereales y una fruta. Mejorable calidad: solo están presentes alimentos de dos de los tres grupos Insuficiente calidad: están presentes alimentos de un solo grupo Mala calidad: incluye alimentos que no pertenecen a ninguno de los tres grupos	

Cantidad de adolescentes que realizan un desayuno de calidad	Cantidad	Propiedad de lo que es capaz de aumentar y disminuir y puede medirse y numerarse.	Cualitativa ordinal	Del 5 al 20% Del 20 al 40% Del 40 al 60% Del 60 al 80% Del 80 al 100%	Cuestionario de elaboración propia
--	----------	---	---------------------	---	------------------------------------

MATERIAL Y MÉTODOS

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 121 adolescentes de edades comprendidas entre 16 y 18 años, de la ciudad de Tigre, Bs As, Argentina. Año 2022. Se obtuvo un N total de 154 personas, pero 33 fueron dejados de lado ya que no cumplían con alguno de los criterios necesarios (en la mayoría de los casos se trató de adolescentes que estaban bajo tratamiento nutricional y aquellos que dejaron preguntas sin responder).

Instrumentos

Para la recolección de datos fue utilizado un cuestionario de elaboración propia a través de Google Forms, conformado por preguntas sociodemográficas en primera instancia y luego preguntas de estudio orientadas a recolectar información sobre el hábito, composición y características del desayuno. Las respuestas fueron de selección, respuestas cortas y de opción múltiple. Dichas preguntas se elaboraron de acuerdo a los objetivos generales y específicos planteados en el trabajo.

Se realizó una prueba piloto con 8 personas, la cual evidenció la necesidad de eliminar una pregunta que no aportaba contenido necesario. (ANEXO 1)

Procedimientos y análisis estadísticos

La recopilación de datos se realizó a partir de la difusión del link de la encuesta de Google Forms mediante las redes sociales Facebook e Instagram y la red de comunicación Whatsapp enviando de forma directa a grupos de adolescentes, amigos, familiares y conocidos los cuales continuaron reenviando la misma.

Los datos recopilados se volcaron en una hoja de cálculo de Microsoft Excel, donde se elaboró la base de datos y análisis de los mismos. Se eliminaron en primer lugar todas las muestras que no cumplían con los criterios necesarios.

Todos los resultados fueron analizados y representados en gráficos y tablas, para luego ser mostrados, se llevaron a cabo también análisis univariados y bivariados que brindaron información y resultados más completos. De esta manera, se pudo responder a los objetivos y a la hipótesis planteada.

En última instancia se presentaron los resultados con gráficos y tablas, se elaboró una discusión y se finalizó con una conclusión.

Consideraciones éticas

Todas las encuestas fueron enviadas con un consentimiento informado, el cual una vez aceptado permitía comenzar a responder las preguntas de la encuesta. (ANEXO 2)

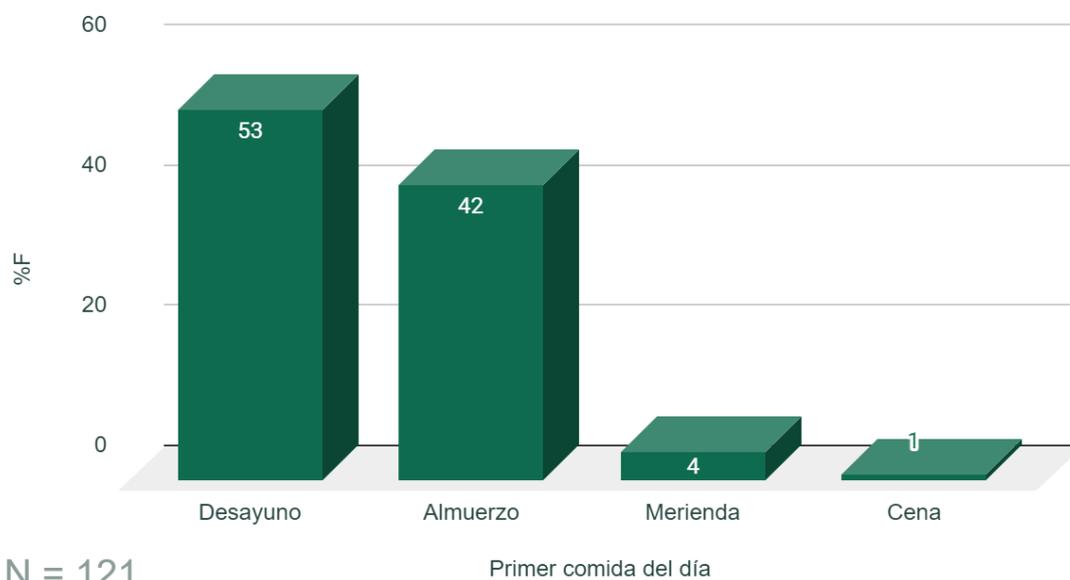
RESULTADOS

A continuación, se presenta la información recopilada de 121 adolescentes de 16, 17 y 18 años de la ciudad de Tigre, Buenos Aires, Argentina.

En cuanto a la edad, un 41% de los adolescentes encuestados tiene 16 años, otro 41% 17 años y el resto 18 años. En relación al género de los adolescentes un 34% son masculinos y un 66% femeninos. La mayoría de los adolescentes son de Tigre Centro, 42%, seguido por un 22% de General Pacheco.

El gráfico 1 muestra que la mayoría de los adolescentes encuestados (53%) realiza el desayuno como primera comida del día.

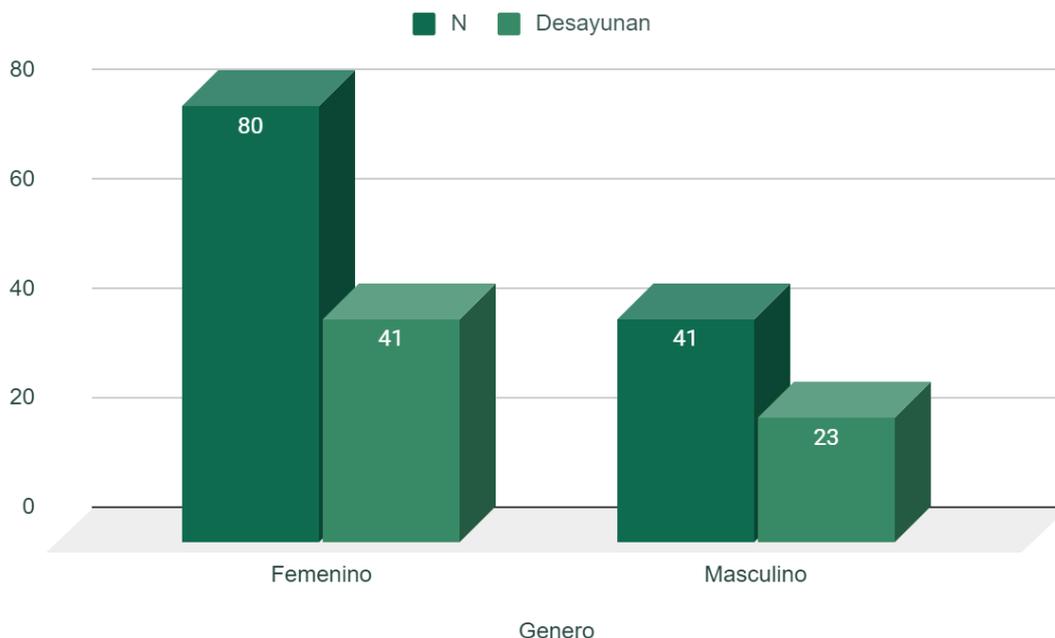
Gráfico 1. Distribución porcentual de la primera comida del día realizada por los adolescentes de entre 16 y 18 años de la ciudad de Tigre, Bs As, Argentina. Año 2022.



Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

El gráfico 2 demuestra que de 80 femeninos 41 desayunan, mientras que de 41 masculinos 23 desayunan.

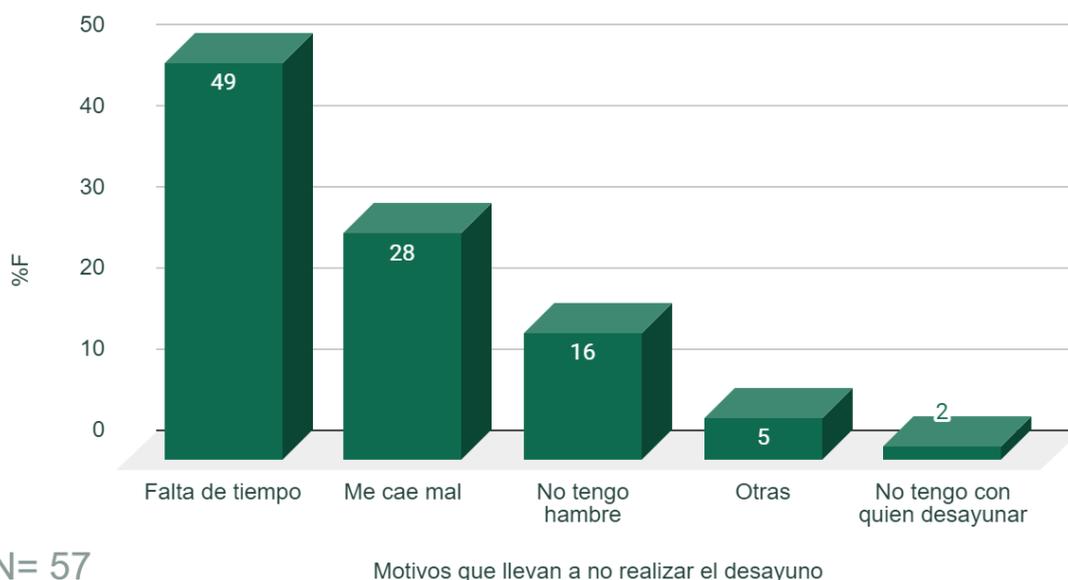
Gráfico 2. Cantidad de adolescentes de entre 16 a 18 años que desayunan según género. Ciudad de Tigre, Bs As, Argentina. Año 2022.



Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

El 49% de los adolescentes refieren falta de tiempo como motivo principal para no realizar el desayuno.

Gráfico 3. Distribución porcentual de los motivos que llevan a los adolescentes de entre 16 y 18 años de la ciudad de Tigre, Bs As, Argentina a no realizar el desayuno. Año 2022



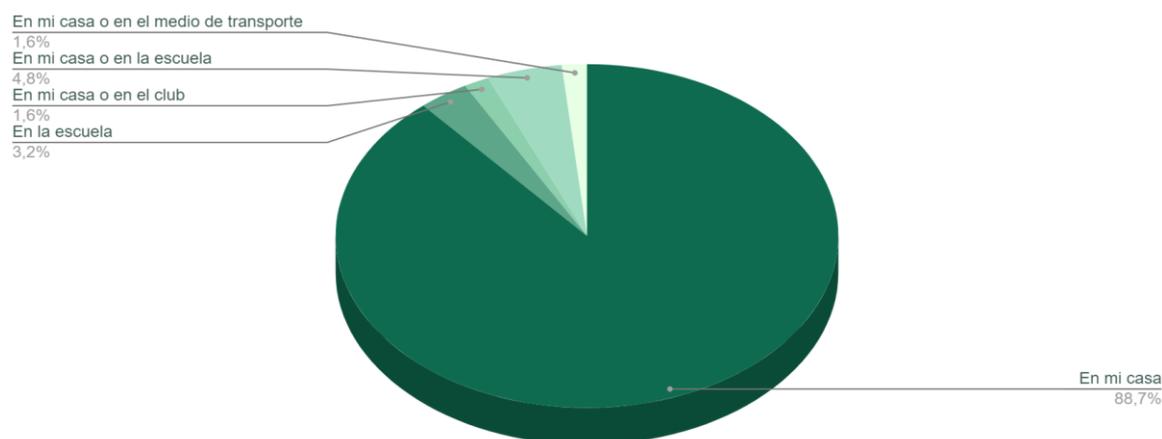
Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Sobre la cantidad de adolescentes que realizan el desayuno (n=64) se indago acerca de diferentes características que pueden o no afectar el mismo. La primera de ellas el tiempo disponible para su preparación o compra, el 75% de los adolescentes refirió que su

desayuno es siempre igual independientemente de esto, mientras que esta característica si afecta el desayuno del 25% de los adolescentes, mencionando como motivos que de ese tiempo dependerá la calidad-variedad y cantidad de alimentos 18,8%, la calidad de los alimentos 25%, la cantidad y variedad de los alimentos 6,3% y otras 50%.

En relación al lugar donde los adolescentes realizan el desayuno, el gráfico 3 muestra que casi la totalidad de ellos (85,9%) lo realizan en sus casas.

Gráfico 4. Distribución porcentual de lugar donde consumen el desayuno los adolescentes de entre 16 y 18 años de la ciudad de Tigre, Bs As, Argentina. Año 2022.



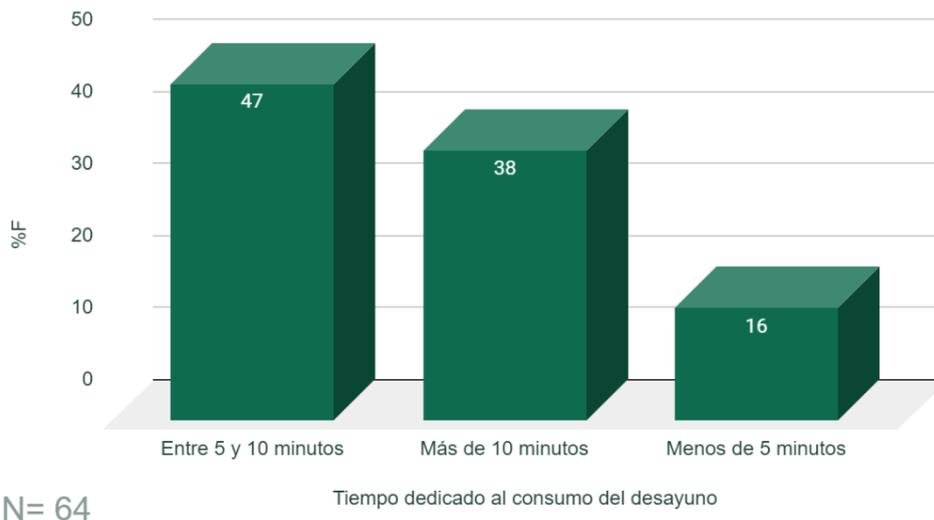
N= 64

Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

El lugar donde los adolescentes consumen el desayuno también fue tomado como una característica que puede afectar o no al mismo, el 63% (n=40) refirió que su desayuno es siempre igual independientemente del lugar donde lo consuma, mientras que esta característica si afecta el desayuno del 38% (n=24) de los adolescentes ya que el 46% refiere que del lugar dependerá la elección de los alimentos, el 12 % que del lugar dependerá la comodidad con la que lo realizará, el 21% que del lugar dependerá el tiempo disponible y el 21% otros.

El gráfico 5 refleja el tiempo dedicado por los adolescentes al consumo del desayuno, siendo entre 5 y 10 minutos el referido por la mayoría (46,9%).

Gráfico 5. Distribución porcentual del tiempo dedicado a consumir el desayuno por los adolescentes de entre 16 y 18 años de edad de la ciudad de Tigre, Bs As, Argentina. Año 2022.

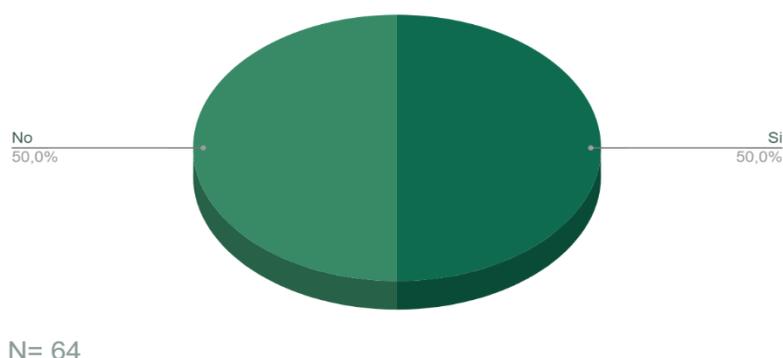


Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Por último, el tiempo disponible para realizar el desayuno también fue tomado como característica que puede afectar o no al mismo, el 65% refirió que su desayuno es siempre igual independientemente del tiempo disponible, mientras que esta característica si afecta el desayuno del 35% de los adolescentes; este último grupo hace referencia a que del tiempo disponible dependerá si come más o menos (14%), otro 14% que el desayuno será más completo si dispone de más tiempo, un 9% menciona que si es poco el tiempo disponible su desayuno será rápido y menos elaborado; también un 9% hace referencia a que si tiene poco tiempo desayuna rápido y le cae mal; si el tiempo disponible es poco no llega a terminarlo otro 9%; el 45% refiere otras razones.

El gráfico 6 muestra si hay cambios o no en el desayuno de los adolescentes durante los fines de semanas y feriados.

Gráfico 6. Distribución porcentual de la cantidad de adolescentes de entre 16 y 18 años de la ciudad de Tigre, Bs As, Argentina que refieren cambios o no en su desayuno durante los fines de semanas y feriados. Año 2022.

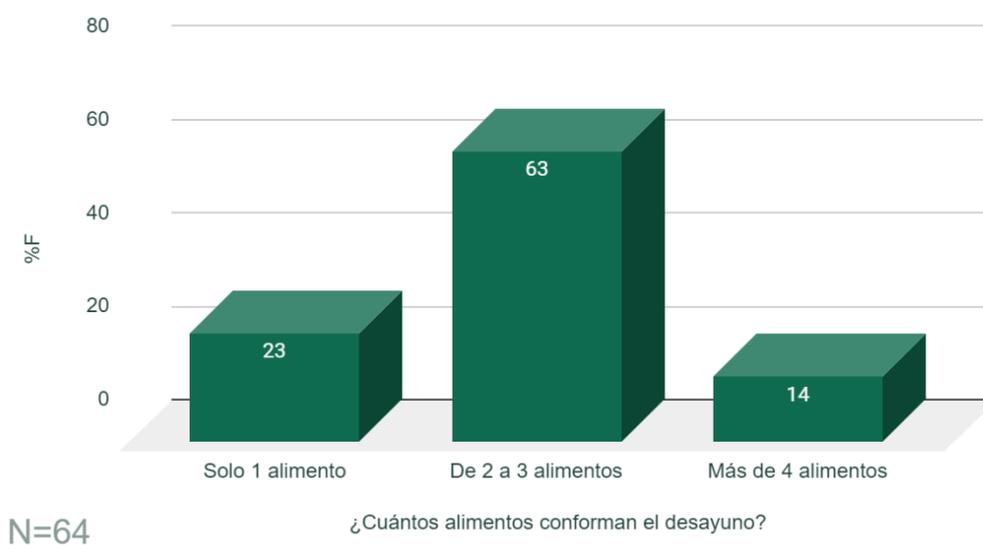


Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Los adolescentes que refirieron que su desayuno no es igual durante la semana que en los fines de semanas y feriados mencionan que la diferencia se debe a: que se levantan más tarde y no desayunan (16%), tiempo disponible (16%), elección de alimentos diferentes (16%), no desayuna (13%), cantidad de alimentos consumidos (13%), al tener más tiempo prepara cosas más elaboradas (9%) y el 18% restante otras.

El gráfico 7 detalla la cantidad de alimentos que conforman el desayuno de los adolescentes encuestados, siendo de 2 a 3 alimentos la cantidad referida por la mayoría (63%).

Gráfico 7. Distribución porcentual de la cantidad de alimentos que conforman el desayuno de los adolescentes de entre 16 a 18 años de la ciudad de Tigre, Bs As, Argentina. Año 2022.



Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

La tabla 1 muestra con qué frecuencia incluyen algunos alimentos en su desayuno los adolescentes.

Tabla 1. Frecuencia de consumo de diferentes alimentos en el desayuno de los adolescentes de entre 16 a 18 años de la ciudad de Tigre, Bs.As, Argentina. Año 2022. N= 64

ALIMENTOS	Consume siempre	Consume algunas veces	No consume
Leche	39 %	39 %	22 %
Chocolatada	5 %	42 %	50 %
Yogur	3 %	44 %	53 %
Queso	19 %	52 %	30 %
Pan	22 %	53 %	25 %
Tostadas	44 %	44 %	13 %

ALIMENTOS	Consume siempre	Consume algunas veces	No consume
Galletas de arroz	5 %	19 %	77 %
Avena	3 %	23 %	73 %
Copos de maíz	2 %	19 %	77 %
Fruta fresca	6 %	42 %	52 %
Jugos naturales	8 %	48 %	44 %
Galletitas dulces	16 %	52 %	33 %
Facturas	3 %	72 %	25 %
Porcion de torta	2 %	41 %	58 %
Jugos comerciales		17 %	83 %
Gaseosas	2 %	8 %	91 %
Manteca	5 %	61 %	34 %
Fiambre	2 %	42 %	56 %

Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Por último, el gráfico 8 muestra cuales son los motivos que llevan a los adolescentes a elegir los alimentos que conforman su desayuno, siendo el principal el gusto (44%).

Gráfico 8. Distribución porcentual de los motivos de elección de los alimentos consumidos en el desayuno por los adolescentes de 16 a 18 años de la ciudad de Tigre, Bs As, Argentina. Año 2022.



N=63

Motivo/motivos de elección de los alimentos consumidos en el desayuno

Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Discusión

El presente trabajo se realizó con el objetivo de analizar la calidad nutricional del desayuno de los adolescentes de entre 16 y 18 años, durante los meses de mayo y junio de 2022 en la ciudad de Tigre, Gran Buenos Aires (GBA), Argentina.

Para esto se tomó una muestra de 121 adolescentes de ambos sexos.

El 53% del total de la muestra posee el hábito de desayunar mientras que un 47% no. En coincidencia con los hallazgos reportados por Pilar Ficapal Cusí y Alicia Aguilar Martínez quienes llevaron a cabo un estudio en la población juvenil española y encontraron que gran porcentaje de los escolares acuden al colegio sin desayunar (11); resultados semejantes también se demostraron en las Encuestas nacionales de Europa y EE.UU donde también se observó que un gran cantidad de jóvenes acostumbra a saltarse el desayuno (4). En contraposición un estudio realizado en Argentina por Susana J. Gotthelf y Claudia Tempestti demostró que solo un 7% de los adolescentes no desayunaba (7) como así también el realizado en Montevideo Uruguay por Florencia Ceriani Infantozzi y Carolina De León Giordano que concluyó que de 696 adolescentes solo el 6,6% no desayuna, mientras que el 71,8% lo hace todos los días y un 21,6% solo algunos días de la semana (8).

En cuanto a la relación del hábito de desayunar y el género, quedó demostrado que sobre el total de los encuestados son los hombres los que más desayunan en comparación con las mujeres, coincidiendo con los resultados del estudio realizado en Montevideo Uruguay (8), donde el porcentaje de los adolescentes que omiten desayunar la mayoría está conformado por mujeres y con el realizado en Países Bajos por Lieke Raaijmakers, Kathelijne Bessems , Stef PJ Kremers , Patricia van Assema donde se reflejó que el hábito de saltarse el desayuno se observó sobre todo en las niñas (15).

A la hora de analizar los motivos que llevan a los adolescentes a no realizar el desayuno, la respuesta seleccionada con mayor frecuencia fue “falta de tiempo” y en menor porcentaje “me cae mal”, “no tengo hambre”, “no tengo con quien desayunar” entre otros, hallazgos similares a los que se encontraron en un estudio realizado en las ciudades de Arequito y Gálvez (Santa Fe) donde el motivo que se destacó fue “no tengo tiempo” por un 72,2% (9).

Cuando se indago acerca de las diferentes características que pueden o no afectar al desayuno, se obtuvo como resultado que el tiempo disponible para prepararlo o comprarlo solo afecta el desayuno del 25% de los adolescentes encuestados mientras que el 75% mencionó que su desayuno es siempre igual independientemente de esto; el lugar donde los adolescentes realizan el desayuno también se analizó como otra posible característica, la cual demostró que afecta el desayuno del 37,5% de los encuestados mientras que el 62,5% mencionó que su desayuno no varía por dicha característica; por último el tiempo disponible para consumir el desayuno también fue tenido en cuenta como característica que puede afectar o no al mismo, el 65% de los encuestados refirió que su desayuno es siempre igual a pesar del tiempo disponible, mientras que si afecta el desayuno del 35%.

Habiendo analizado estos resultados, se pueden relacionar con los factores que, según el estado de situación sobre el desayuno en España, publicado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) impactan en la ingesta diaria del desayuno, donde también se menciona la falta de tiempo para ingerir y preparar el desayuno además de el conocimiento limitado sobre salud y nutrición y la falta de acceso a productos de alimentación (10).

Respecto al lugar donde los adolescentes realizan el desayuno casi la totalidad de los encuestados (85,9%) refirió hacerlo en sus casas y en menor proporción en un medio de transporte, en el club o en la escuela; en cuanto al tiempo dedicado al consumo del desayuno el 47% refirió que el tiempo dispensado para el mismo varía entre 5 y 10 minutos, el 38% más de 10 minutos y un 16 % menos de 5 minutos. Estos resultados concuerdan parcialmente con los obtenidos por Carmen Pérez, Natalia Ramos, Sonia Lázaro y Javier Aranceta al analizar a jóvenes españoles quienes si bien desayunan a diario en sus casas y en menor proporción fuera de ellas le dedican mayor cantidad de tiempo (entre 10 y 20 minutos) (14).

A la hora de analizar si existen cambios o no en el desayuno de los adolescentes los fines de semanas y feriados, el 50% refirió que sí mientras que el otro 50% no, mencionando que las diferencias se deben a que se levantan más tarde y no desayunan, el tiempo disponible, la elección de los alimentos y la cantidad de alimentos consumidos. Resultados similares se pueden observar en el estudio realizado por Carmen Pérez, Natalia Ramos, Sonia Lázaro y Javier Aranceta donde se concluyó que la composición usual del desayuno es similar a diario y el fin de semana (14).

En cuanto a la cantidad de alimentos que conforman el desayuno de los adolescentes encuestados, un 63% refirió consumir de 2 a 3 alimentos, un 23% solo 1 alimento y un 14% más de 4. Estos resultados se contraponen con los obtenidos en las encuestas nacionales de Europa y EE.UU donde se observó que la mayoría de los adolescentes incorporan un solo alimento lácteo, un cereal o una fruta, al igual que la investigación llevada a cabo en los Países Bajos donde se reflejó que solo un 9% consume productos variados (4).

Por último, al analizar los resultados de este estudio en cuanto a la frecuencia de consumo de los alimentos en el desayuno de los adolescentes, se observa que es muy bajo el porcentaje de ingesta habitual de yogur, copos de maíz, avena, fruta fresca y jugos naturales; siendo muy alto el porcentaje de chocolatada, facturas, galletitas dulces, manteca y fiambres, aunque se haga solo algunas veces a la semana. Cabe destacar que la leche está presente siempre en solo un 39% de los desayunos mientras que en el 22% nunca, no se puede dejar de mencionar que es favorablemente alto el porcentaje de adolescentes que no consumen gaseosas ni jugos comerciales. Se evidencia la diferencia con el estudio realizado en los Países Bajos, donde el mismo reflejo que los productos consumidos con mayor frecuencia son el pan, la mantequilla y la leche (15).

En cuanto a las fortalezas del estudio se destaca la participación desinteresada de los adolescentes y que la posibilidad de llevar a cabo el trabajo de manera virtual demostró que el uso adecuado y consciente de la tecnología permitió un rápido y ágil conocimiento

de aspectos importantes de esta población. Como debilidades se pueden mencionar que el número muestral no resultó suficiente para representar el total de la población; la eliminación de varias encuestas por la falta de interpretación de preguntas y/o falta de respuesta y por último la técnica utilizada para evaluar la frecuencia de consumo de los alimentos.

Finalmente, destacar la importancia que posee el aporte del estudio para la realización de futuras recomendaciones alimentarias para la población adolescente y que puedan identificarse cuáles son los puntos donde los profesionales de la salud y educación deben poner foco. Los hábitos alimentarios que se incorporan en esa etapa de la vida tienen una íntima relación con los desarrollados en la adultez, por este motivo es de suma importancia la elaboración de guías adaptadas a las necesidades de dicha población. El estudio contribuye a futuras investigaciones proporcionando los datos obtenidos para ser utilizados a la hora de comparar o ampliar información.

CONCLUSIÓN

En base a los resultados obtenidos e información consultada para que una dieta sea saludable el desayuno debe estar presente en ella.

El criterio que define la calidad del desayuno es la inclusión de alimentos saludables de al menos tres grupos (lácteos, cereales y frutas). En referencia a lo anteriormente mencionado el estudio deja ver que el consumo de leche es apenas de un 39%, siendo también bajo el porcentaje de ingesta habitual de yogur, copos de maíz, avena, fruta fresca y jugos naturales.

Por otro lado, y en vinculación con los objetivos específicos del trabajo se logró evidenciar que el hábito de desayunar está poco establecido en la población adolescente y que la calidad del de aquellos que lo realizan presentan margen de mejora.

Debido a lo detectado en el estudio, durante la adolescencia es indispensable evitar carencias nutricionales, por lo tanto, es fundamental comenzar a educar a dicha población sobre la importancia del desayuno y la elección de alimentos de buena calidad.

La educación nutricional es capaz de influir decisiva y positivamente en la ingesta, para ello el ámbito escolar representa un escenario significativo donde se pueden llevar a cabo múltiples acciones para lograr fomentar actitudes que permitan la incorporación y/o mejora del hábito del desayuno.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ana M.^a López-sobaler. Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. *Nutrición Hospitalaria*. 2018 Septiembre; 35.
2. Gonzalo Federico Herrera Cussó. Hábito y calidad nutricional del desayuno en estudiantes que cursan la carrera Licenciatura en Nutrición, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2017.
3. Luis A. Moreno-Aznar, Vidal Carou, Ana María López Sobaler, Gregorio Varela Moreiras, Jose Manuel Moreno Villares. El papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes en España. 2021 Marzo; 38(2).
4. Rosario Ferrer-Cascales, Miriam Sánchez-SanSegundo, Nicolás Ruiz-Robledillo, Natalia Albaladejo-Blázquez, Ana Laguna-Pérez y Ana Zaragoza-Martí. ¿Comer o saltarse el desayuno? El importante papel de la calidad del desayuno en la calidad de vida relacionada con la salud, el estrés y la depresión en adolescentes españoles. *Rev Salud Pública*. 2018 Agosto.
5. Unicef. [Online].; 2020. Available from: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>.
6. Agnieszka Ostachowska-Gasior, Monika Piowar, Jacek Kwiatkowski, Janusz Kasperczyk y Agata Skop-Lewandowska. Consumo de desayuno y otras comidas en adolescentes del sur de Polonia. *Rev. Salud Pública*. 2016 Mayo.
7. Susana J. Gotthelf CT. Desayuno, estado nutricional y medidas de resultados socioeconómicos en escolares de primaria de la ciudad de Salta: un estudio transversal. *Arch Argent Pediatría*. 2017 Octubre.
8. Florencia Ceriani Infantozzi, Carolina De León- Giordano. Características que se asocian con la omisión del desayuno en adolescentes montevideanos que concurren a colegios privados. *Enfermería*. 2017 Diciembre; 6.
9. Lic. Tossoro María Jorgelina. Evaluación de la calidad y frecuencia de consumo del desayuno en estudiantes secundarios de las ciudades de Arequito y Gálvez (Santa Fe). *DIAETA*. 2021.

10. Emma Ruiz Moreno, Teresa Valero Gaspar, Paula Rodríguez Alonso, Ana Díaz-Roncero González, Andrea Gómez Carús, José Manuel Ávila Torres, Gregorio Varela Moreiras .ESTADO DE SITUACIÓN SOBRE EL DESAYUNO EN ESPAÑA ; 2018.
11. Toni Diaz, Pilar Ficapal-Cusí , Alicia Aguilar Martínez. Hábitos de desayuno en estudiantes de primaria y secundaria: posibilidades para la educación nutricional en la escuela. Nutrición Hospitalaria. 2016 Julio; 33(4).
12. Luis Gonzalo Córdoba Caroaluis miguel luengo perezbVentura García Preciadoa. Análisis de los conocimientos sobre el desayuno saludable y su relación con los hábitos de estilo de vida y el rendimiento académico en la enseñanza secundaria obligatoria. Endocrinología y Nutrición. 2014 Mayo; 61(5).
13. Morales , Ma V Aguilar Vilas , CJ Mateos Vega , Ma C Martínez Para. Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). Nutrición Hospitalaria. 2008 Agosto; 24(4).
14. Carmen Pérez NRSLJA. Desayuno, rendimiento y equilibrio alimentario: ¿cómo desayunan los españoles? Revista Española de Nutrición Comunitaria. 2017; 23(2).
15. Lieke GM Raaijmakers, Kathelijne MHH Bessems , Stef PJ Kremers , Patricia van Assema. National Library of Medicine. [Online].; 2010. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19948777/>.
16. Michael J. Gibney Michael J. Gibney , Susan I. Barr ,France Bellisle , Adam Drewnowski ,Sisse Fagt , Barbara Livingstone , Gabriel Masset , Gregorio Varela Moreiras , Luis A. Moreno , Jessica Smith , Florent Vieux ,Frank Thielecke , Sinead Hopkins. National Library of Medicine. [Online].; 2018. Disponible en:: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5986439/>.
17. Díaz Rodríguez, Cecilia Lourdes, González Ramírez, Mónica Teresa. Conductas problemáticas en adolescentes en la ciudad de Monterrey, México. Enfermería Global. 2014 Enero;(33).
18. M.J. Galiano Segovia JMMV. El desayuno en la infancia. Acta Pediatr Esp. 2010 Octubre.

19. Luis A Moreno Azna , María del Carmen Vidal Carou , Ana María López Sobaler , Gregorio Varela Moreiras , José Manuel Moreno Villares. El papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes en España. *Nutrición Hospitalaria*. 2021 Mayo; 38(2).
20. Ángeles Carbajal Azcona JAPF. Nutrición y salud - El desayuno saludable. [Online]. Available from: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009710.pdf>..
21. Nancy Babio LByJSS. Importancia del consumo y calidad del desayuno en población infantil y adolescente. ; 2018.
22. Adela Herrera JC. Relevancia del desayuno en la niñez. *Sociedad Colombiana de Pediatría*. 2013; 46(2).
23. Britos S. CEPEA. [Online]. Available from: <https://cepea.com.ar/cepea/wp-content/uploads/2014/09/dossier-desayuno.pdf>.
24. Luis Peña Quintana, Luis Ros Mar, Daniel González Santana, Ramiro Rial González. Alimentación del preescolar y escolar. [Online]. Available from: https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/108140/1/alimentacion_preescolar_escolar.pdf.
25. Muñoz Carrillo, J.C, Ruiz Díaz, A Hernández Ruiz, A, Córdoba Ruiz. LAS CARACTERÍSTICAS DEL DESAYUNO EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN OBLIGATORIA. *Universidad de Murcia, Españ*. 2013 noviembre; 2(2).
26. Lic. en Nutrición Valeria Fugasa , Lic. en Nutrición Eugenia Bertaa , Msc. Florencia Walzb , Dra. Ma. Alejandra Fortinoa y Dra. Marcela I. Martinellia. Hábito y calidad del desayuno en alumnos de dos escuelas primarias públicas de la ciudad de Santa Fe. *Arch Argent Pediat*. 2013 Diciembre; 111(6).
27. Dra. Susana J. Gotthelfa y Lic. Claudia P. Tempestti. Desayuno, estado nutricional y variables socioeconómicas en alumnos de escuelas primarias de la Ciudad de Salta. Estudio transversal. *Arch Argent Pediatr*. 2017; 115(5).
28. Nestlé. [Online]. Available from: <https://www.nestle.com.pe/sites/g/files/pydnoa276/files/nestle-en-la-sociedad/para-las-personas-y-familias/nutricion-salud-y-bienestar/nutrigroup/documents/boletin-16.pdf>.

29. Saúl Leonel Cruz Osuna, Celia Janet Hernández López. Desayuno y calificaciones en alumnos de tercer año de primaria. *Pediatría de México*. 2009; 11(1).
30. M. LUISA AGUIRRE C., CARLOS CASTILLO D., CATALINA LE ROY O. Desafíos Emergentes en la Nutrición del Adolescente. *Revista chilena de pediatría*. 2010; 81(6).
31. Giner Diana Madruga Acerete y Consuelo Pedrón . [Online]. Available from: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf.
32. FAO. [Online]. Available from: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>.
33. Stambullian DM. DIAETA. 2020 Julio - Agosto - Septiembre; 38(172).
34. Natalie Eguía Beltrán, María Elena Acosta Enríquez. OMISIÓN DE DESAYUNO, IDENTIFICACIÓN DE CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO Y SU ASOCIACIÓN CON FACTORES QUE CONDICIONAN LA DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA. *Revista Internacional de Estudios en Educación*. 2017.
35. Rosario Ferrer-Cascales, Miriam Sánchez-SanSegundo, Nicolás Ruiz-Robledillo ,Natalia Albaladejo-Blázquez, Ana Laguna-Pérez y Ana Zaragoza-Martí. National Library of Medicine. [Online].; 2018 [cited 2022]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6121474/>.

ANEXOS

1- Instrumento de recolección de datos

Calidad nutricional del desayuno de los adolescentes.

Mi nombre es Camila Oriana Echeverría, actualmente me encuentro realizando mi TFI (Trabajo Final Integrador) para obtener mi título de Licenciada en Nutrición en la Universidad Isalud.

El mismo tiene por objetivo analizar la calidad nutricional del desayuno de los adolescentes de entre 16 y 18 años de la ciudad de Tigre, Gran Buenos Aires (GBA), Argentina.

Si cumplís con las características anteriormente mencionadas agradecería puedas ayudarme respondiendo el siguiente cuestionario que no te llevara más de 15 minutos poder completarlo. Tus respuestas serán confidenciales y anónimas, utilizadas sólo para fines estadísticos.

Cualquier duda o pregunta me puedes contactar al siguiente correo: camilaoecheverria@gmail.com

¡Muchas gracias por tu tiempo y colaboración!

*Obligatorio

1. En mi carácter de respondiente encuestado, habiendo sido informado y *
entendiendo el objetivo de la encuesta:

- Acepto participar
 No acepto participar

Características de la población

2. Edad *

- 16 años
 17 años
 18 años

3. Género *

- Femenino
 Masculino
 Otro

4. ¿En qué lugar de la ciudad de Tigre se encuentra viviendo actualmente? *

- Delta
- Don Torcuato
- General Pacheco
- El talar
- Tigre centro
- Troncos del Talar
- Benavidez
- Dique Lujan
- Ricardo Rojas

5. ¿Estás actualmente bajo tratamiento con un nutricionista?

- No
- Si

Patologías

6. ¿Tenés una patología que impida el consumo de algún alimento? *

- Si
- No

Hábitos alimentarios

7. ¿Cuál es tu primer comida del día? *

- Desayuno *Salta a la pregunta 9*
- Almuerzo *Salta a la pregunta 8*
- Merienda *Salta a la pregunta 8*
- Cena *Salta a la pregunta 8*

Hábitos alimentarios

8. ¿Qué motivos te llevan a no realizar el desayuno? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Falta de tiempo
- Me cae mal
- No tengo hambre
- No tengo con quien desayunar
- No me lo prepara nadie
- No me gusta lo que hay de desayuno
- Otro: _____

Preparación del desayuno

9. ¿Pensás que el tiempo disponible para preparar/ te preparen o comprar tu desayuno influye en el mismo? *

- Sí *Salta a la pregunta 10*
- No, mi desayuno es siempre igual independientemente del tiempo que tengo disponible para prepararlo/ para que me lo preparen / para comprarlo
Salta a la pregunta 11

Preparación del desayuno

10. ¿Por qué? *

Consumo del desayuno

11. ¿Dónde consumís el desayuno? *

Selecciona todos los que correspondan.

- En mi casa
- En la escuela
- En el club
- En el medio de transporte (auto, colectivo, tren, lancha)
- En la plaza
- En una casa de comidas rápidas/bar
- Otro: _____

12. ¿Pensas que el lugar donde consumís el desayuno, condiciona al mismo? *

Marca solo un óvalo.

- No, mi desayuno es siempre igual independientemente del lugar donde lo consuma *Salta a la pregunta 14*
- Si *Salta a la pregunta 13*

13. ¿Por qué? *

Consumo del desayuno

14. ¿Cuánto tiempo le dedicas al consumo de tu desayuno? *

Marca solo un óvalo.

Menos de 5 minutos

Entre 5 y 10 minutos

Más de 10 minutos

15. ¿El tiempo que tenés disponible para consumir tu desayuno, lo condiciona?

Marca solo un óvalo.

No, mi desayuno es siempre igual independientemente del tiempo disponible
Salta a la pregunta 17

Si *Salta a la pregunta 16*

16. ¿Por qué? *

Consumo del desayuno durante fin de semana / feriados

17. ¿Tu desayuno los fines de semana y feriados es igual que al de toda la semana? *

Si *Salta a la pregunta 19*

No *Salta a la pregunta 18*

18. ¿Cuál es la diferencia? *

Características del desayuno

19. ¿Cuántos alimentos conforman tu desayuno? *

Marca solo un óvalo.

Solo 1 alimento

De 2 a 3 alimentos

Más de 4 alimentos

20. ¿Qué alimentos componen tu desayuno? *

Selecciona todos los que correspondan.

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Leche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chocollattada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yogurr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queso (unttable -fresco -barrra)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tosttadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gallllettas de arroz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Copos de maíz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutta fresca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jugos natturralles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gallleittas dullces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Facturras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porción de ttorrtta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jugos comerccialles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gaseosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantteca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiiambre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. ¿Qué motivo/motivos te llevan a elegir los alimentos consumidos? *

- El tiempo que dispongo para desayunar
- El tiempo de elaboración
- Porque me gusta
- Por costumbre
- El precio
- Otro: _____

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

2- Consentimiento informado:
CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL RESPONDENTE

Título del estudio: Importancia del hábito del desayuno y su calidad nutricional en la adolescencia.

Elaborado por Camila Oriana Echeverría para obtener el título de Licenciada en Nutrición.

El objetivo de este trabajo es analizar la calidad nutricional del desayuno de los adolescentes de entre 16 y 18 años de la ciudad de Tigre, Gran Buenos Aires, Argentina, durante los meses de mayo y junio de 2022.

El estudio y los procedimientos a realizar han sido aceptados por la Universidad Isalud. El procedimiento del estudio no implica daños a los encuestados.

Si usted decide participar se le pedirá completar un cuestionario mediante la plataforma Google Forms. La participación le tomará aproximadamente 10 minutos.

En caso de tener dudas al respecto, puede hacer las consultas que sean necesarias para completar su información y si alguna de las preguntas del cuestionario le resultan incómodas o inconvenientes tiene el derecho de hacérselo saber a la investigadora o directamente negarse a responder.

La participación será estrictamente voluntaria y en cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N° 3110/70), se le informa que los datos que proporcione serán utilizados sólo con fines estadísticos, quedando garantizada la absoluta y total confidencialidad de los mismos.

Desde ya se agradece su participación.

Le solicitamos que, de estar de acuerdo, luego de haber leído detenidamente lo anterior y habiéndolo comprendido, firmar al pie:

Yo _____, en mi carácter de respondiente encuestado, habiendo sido informado y entendiendo el objetivo de la encuesta, acepto participar de la misma.

Fecha: _____

Firma: _____

He explicado el estudio al individuo arriba representado y he confirmado su comprensión para el consentimiento informado.

Alumno/a encuestador/ora: Camila Oriana Echeverría



(Firma)