



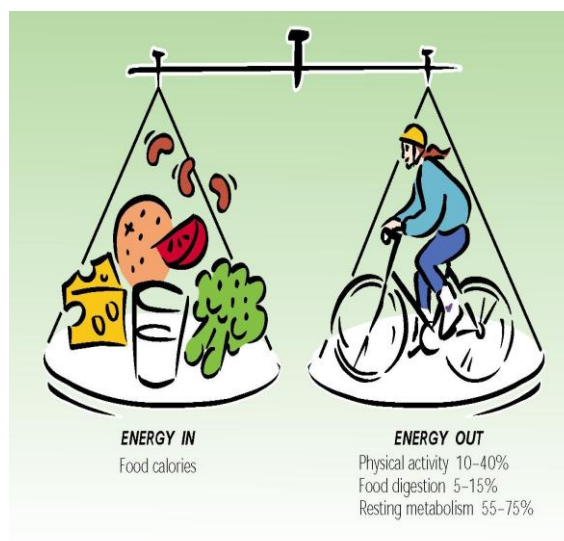
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Carmen Martín Gaité

ESTUDIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS

IES Carmen Martín Gaité (Navalcarnero)

EL DESAYUNO



“La omisión del desayuno o su realización de forma inadecuada o insuficiente son prácticas alimentarias relativamente frecuentes entre los adolescentes, y pueden ser factores determinantes en el condicionamiento de una dieta inadecuada. Por otro lado, diferentes estudios ponen de manifiesto que los escolares que acuden a los centros de estudios sin desayunar o después de haber tomado un desayuno muy ligero, tienen menor capacidad de atención y concentración, así como menor rendimiento físico matinal, que aquellos que han recibido un desayuno suficiente.”

(Rufino Rivas et al. , 2005:218)

Resumen

Se presenta el resultado de una investigación en forma de estudio descriptivo llevado a cabo con una muestra de 602 personas, integrantes de la comunidad escolar del IES Carmen Martín Gaité de Navalcarnero, de los cuales 571 son alumnos y 31 trabajadores del propio centro. En ella se pretende conocer los hábitos alimenticios y más concretamente de Desayuno. Para ello se ha utilizado un cuestionario de respuesta directa. Las encuestas se han realizado en horario escolar y bajo la supervisión del profesor correspondiente. El cuestionario se validó en un trabajo piloto realizado en el curso 2007/08 en la materia de Educación Física. Los resultados muestran la necesidad de incidir desde el propio centro en una educación nutricional para concienciar a todos de la importancia del Desayuno.

Palabras clave

Desayuno, hábitos alimenticios educación nutricional

Objetivo: Conocer y valorar los hábitos alimenticios (desayuno) de la población del IES Carmen Martín Gaité (Navalcarnero)

Introducción

“La conducta humana se halla condicionada por la constitución genética y por la experiencia vital, pero emerge de la libertad de la persona”

(Laín Entralgo, P. “El cuerpo humano”).

Etimológicamente, la palabra desayuno viene del latín “dis-iunare” y significa “romper el ayuno”. Marca por tanto el comienzo de la actividad diaria, predisponiéndonos gracias al aporte energético a la misma. Si esta ingesta no se produce, la hipoglucemia que se deriva es el desencadenante entre otras cosas de : falta de atención, concentración y memoria.

Además, el desayuno es importante porque al ser la primera comida del día después de varias horas de ayuno, supone el consumo de alimentos que no suelen tomarse a lo largo del mismo, como los lácteos. Además, se ha comprobado que los niños que realizan un desayuno suficiente y equilibrado; tienen mejores elecciones en los alimentos que ingieren a lo largo del día, disminuyendo el consumo de grasas y aumentando el de fibra, vitaminas y minerales. A menudo se muestran más atentos y rinden más en la escuela (PERSEO)

El desayuno debe cubrir el 25% de las necesidades nutritivas diarias y debe incluir alimentos del grupo de los lácteos, cereales, frutas, pudiendo completarse con algún alimento proteico (huevos, jamón...).

“La información disponible nos hace pensar que, a corto plazo, la función del cerebro es sensible a las variaciones en la disponibilidad de los suministros de nutrientes. Además, otros estudios sugieren que la aplicación de los Programas de Desayuno Escolar (PDE) en los colegios incrementan la probabilidad de que los niños desayunen, mejorando así su estado nutricional y su rendimiento escolar...” “Cuando el ayuno se prolonga con la omisión del desayuno, el descenso gradual de los niveles de insulina y glucosa -entre otros cambios metabólicos- puede originar una respuesta de fatiga que interfiera en los diferentes aspectos de la función cognitiva del niño (atención, memoria)”

(Sánchez H. y Serra M., 2000:53 y 54)

Por otro lado, no desayunar es un desencadenante de la obesidad y tiene que ver más con factores ambientales y educacionales que genéticos, de ingesta y/o falta de actividad física. Dado que la obesidad está considerada por la OMS (2004) como la pandemia del siglo XXI, es después del tabaco la segunda causa de muerte evitable junto al sedentarismo y uno de los principales factores de riesgo para un gran número de enfermedades.

Veamos pues que implica no desayunar: (Jofré et al. 2007:373)

- ✓ Un ayuno de más de doce horas durante las cuales el organismo no tiene una fuente exógena de energía.
- ✓ No contar en ese tiempo con el aporte dietético de proteínas y aminoácidos necesarios para la síntesis de neurotransmisores.

- ✓ La deficiencia de niveles adecuados de vitaminas y minerales, que en algunos casos puede ser un factor limitante en la producción de neurotransmisores.
- ✓ Disminución de la glucemia, lo que provoca fatiga, apatía y sueño.
- ✓ Una disminución de la velocidad de procesamiento cerebral.

Por último, dado que la importancia de la alimentación en las etapas de crecimiento y desarrollo tanto físico como intelectual es innegable, en concreto durante la adolescencia, etapa que prácticamente comienza y termina en los institutos, se producen los cambios más significativos. Es por ello que para conseguir el mayor potencial hereditario en relación al crecimiento, es trascendental una formación que les posibilite la adquisición de unos hábitos alimenticios saludables.

La prevención y la actuación sobre las conductas poco saludables debe hacerse desde diferentes ámbitos: nacional, con los programas destinados mayoritariamente a solventar dichos problemas en la población y posteriormente desde los ámbitos más cercanos a ésta que son en este caso aquellos en los que de alguna forma podemos intervenir: familia y escuela.

a) Ámbito familiar:

La familia es sin duda el lugar de referencia en los hábitos alimenticios de nuestros jóvenes, la práctica nos demuestra que es en ella donde se forjan dichos hábitos que perduran y son transmitidos a su vez a futuras generaciones, por ello es imprescindible el trabajo conjunto con las familias para proporcionarles conocimientos básicos nutricionales que favorezcan una correcta alimentación. Para ello existen diferentes programas de ayuda a las familias como el programa Perseo que a través de materiales didácticos les aporta información adecuada y suficiente. También sería oportuno el trabajo conjunto en las escuelas de padres, lugar de convivencia idóneo para compartir e impartir bases nutricionales.

b) Ámbito escolar:

Es un ámbito clave en la intervención a través de estrategias encaminadas a educar y modificar si fuera necesario aquellos comportamientos lesivos para la salud, haciendo especial hincapié en la alimentación saludable. Todo ello puede realizarse desde las diferentes materias del currículo y con una clara definición de los centros de enseñanzas hasta constituirse en espacios saludables donde se potencie la alimentación sana y responsable unida a la actividad física como medios ampliamente documentados para la salud y para evitar la obesidad.

Para ello, el papel del profesor como referente en la adolescencia es de suma importancia, dado que es una etapa en la que las relaciones con el entorno (iguales, familia y sociedad) adquieren un valor significativo, forjando su comportamiento. Los adolescentes dan suma importancia a la opinión de los demás (sobre su aspecto, su forma de actuar...). Es importante, por tanto, conocer cómo van adquiriendo su autoconcepto, que está íntimamente ligado a los cambios físicos, y que les genera una hipersensibilidad hacia los acontecimientos que surjan en su vida (Fierro, 2004). Porque la autoestima, como conjunto de actitudes hacia sí mismo, está determinada por su

relación con el entorno y, a medida que van mejorando sus niveles de competencia personal y social, ésta aumentará.

Pirámide doble de alimentación y actividad física e la Estrategia NAOS



Por todo ello, centrándonos en el caso que nos ocupa, es imprescindible que se conozca la importancia que tiene el desayuno a la hora de conseguir un equilibrio nutricional diario que está íntimamente a la SALUD.

Así que al ser el desayuno la primera ingesta después del ayuno prolongado de la noche debemos asegurarnos que cumple una serie de requisitos indispensables que nos aseguren llevar una mañana de trabajo/estudio en condiciones físicas e intelectuales óptimas.

En cuanto a los estudios nacionales más recientes se encuentran: Estudios como enKid (2003), Indicadores de salud (2009), y las posteriores actuaciones: Estrategia NAOS (2005) (nutrición, actividad física prevención de la obesidad y salud)..... , Programa PERSEO.... Que han sentado las bases de la argumentación que muestra cual debe ser el camino a seguir con respecto a la prevención de la obesidad en la población escolar. Es necesario sin embargo que dichas propuestas y estudios lleguen a las familias y las escuelas para que a través del conocimiento se puedan poner en práctica estrategias de actuación que realmente sirvan para paliar la situación ascendente de la obesidad infantil y juvenil.

En nuestro caso queremos conocer los hábitos con respecto al desayuno de la población objeto de estudio comprobando si cumple los requisitos propuestos por el programa Perseo que tomamos como referencia documental acreditada, para intervenir si fuera necesario.

El programa Perseo plantea dentro la consideración de un desayuno saludable las siguientes cuestiones:

Importancia del desayuno:

- Asegura la ingesta energética de determinados nutrientes.
- Ayuda a mejorar la distribución de los aportes energéticos a lo largo del día
- Mejora la densidad nutricional.
- Aumenta el rendimiento físico y cognitivo.
- Evita la sobrecarga ponderal.
- Mejora el perfil lipídico.

METODOLOGÍA

El estudio se realizó en un instituto de secundaria de la comunidad de Madrid con 636 alumnos matriculados, durante el mes de noviembre de 2010 y bajo un muestreo no probabilístico de convivencia escolar. Como único criterio de inclusión se precisaba estar matriculado en el centro, estar presente el día que se pasa la encuesta y aceptar su participación. Esto significó que la muestra quedó finalmente en 571 alumnos y 31 trabajadores del centro y por género 306 masculino y 296 femenino.

Para la recogida de datos hemos utilizado un cuestionario de respuesta directa adaptado y reducido para facilitar su contestación. Las encuestas se han realizado en horario escolar y bajo la supervisión del profesor correspondiente.

El cuestionario se validó en un trabajo piloto realizado en el curso 2007/08 en la materia de educación física.

Los datos se analizaron con el programa estadístico SPSS. 15.0 a través de frecuencias, porcentajes y medias.

RESULTADOS

Siguiendo la correlación de las respuestas a las cuestiones planteadas en el cuestionario obtuvimos los siguientes resultados.

1. A la pregunta de si desayunas a diario:

- El 70,9% manifiesta que si y el 29,1% que no, es decir que casi la 3ª parte de las personas encuestadas no desayunan a diario. (Tabla 1)
- Por género el 28 % de las mujeres no desayuna a diario y el 30 % de los hombres (Tabla 2) (Gráficas 1,2 y 3))
- Por edad la tendencia es diferente según las edades, entre los 11 años y los 16 el 78,1 % si desayuna a diario y el 28,2 % No, mientras que entre 17 y 23 o + años desciende el porcentaje de alumn@s que si desayunan a diario a un 67%. Sin embargo en el grupo de trabajadores, solamente el 16% no desayuna a diario. (Tabla 4)
- Por grupos (Gráfica 1) comprobamos que es 2º CFGM el grupo en el que hay mayor porcentaje de alumnos no desayunan a diario 55,6%, seguido de 1º de CFGM 54,2% y 3ºC de la ESO 50%.
En el caso contrario, es decir los grupos con mayor porcentaje de desayunos diarios son 1º Bto. HHCCSS con un 95%, 3ªA de la ESO con un 89,3% y el colectivo de trabajadores con un 83,9%.
- En cuanto al número de desayunos semanales (Tabla 3) (Gráfica 4) podemos comprobar que un 7,1% de los encuestados desayuna dos días a la semana y 135 toman entre 1 y 5 desayunos semanales (Habría que comprobar si los fines de semana están incluidos en los días que no se desayuna)

Tabla 1

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	SI	427	70,9
	NO	175	29,1
	Total	602	100,0

Tabla 2

		Género	
		Masculino	Femenino
¿Desayunas a diario?	SI	214	213
	NO	92	83
Total		306	296

Tabla 3

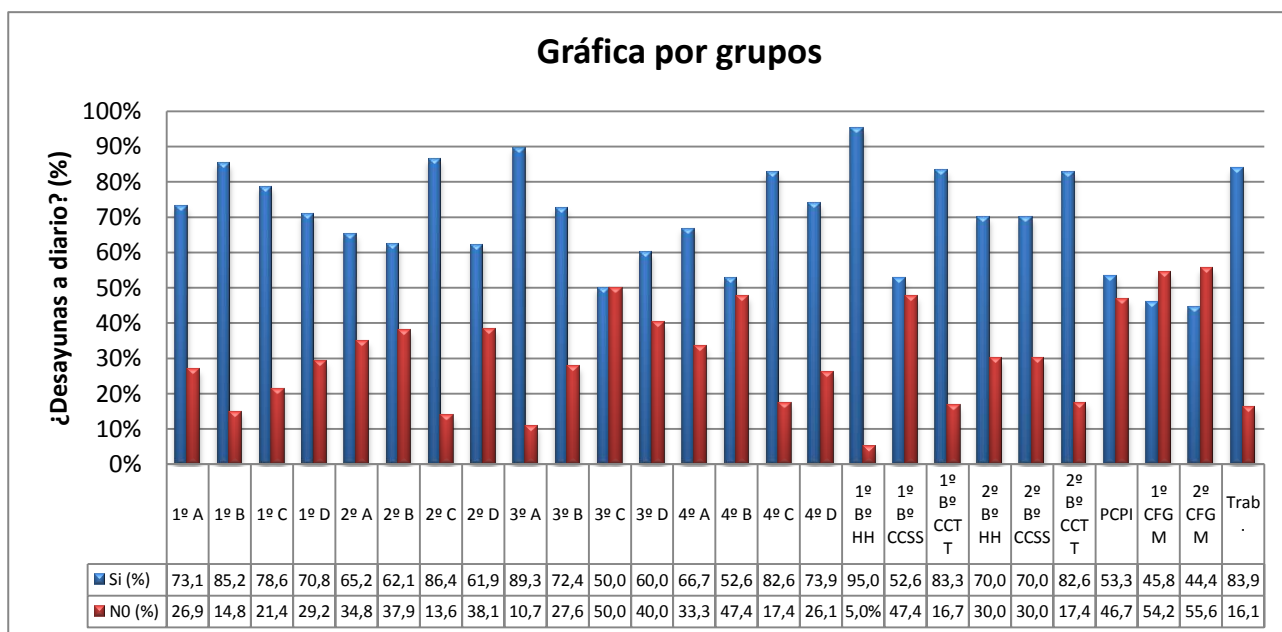
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	0	4	,7
	1	7	1,2
	2	43	7,1
	3	14	2,3
	4	30	5,0
	5	41	6,8
	6	47	7,8
	7	416	69,1
	T.	602	100,0

Tabla 4

Recuento

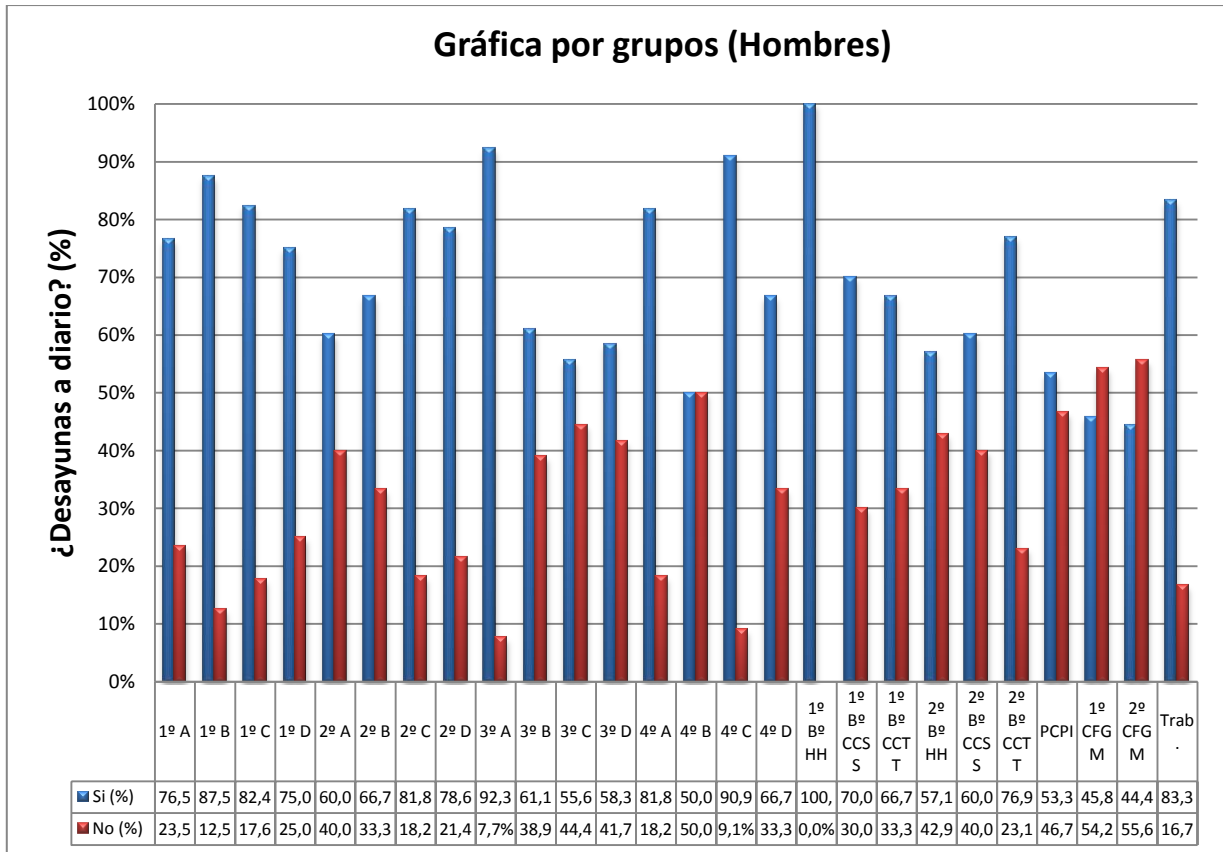
	Edad																		Total	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23 +	30-35	36-40	41-45	46-50	51-55		61 y/o+
SI	5	64	56	65	70	62	49	21	7	1	1	0	0	6	5	6	5	3	1	427
NO	1	12	28	24	32	29	18	11	6	3	1	2	3	2	2	0	1	0	0	175
TOT AL	6	76	84	89	102	91	67	32	13	4	2	2	3	8	7	6	6	3	1	602

Gráfica 1



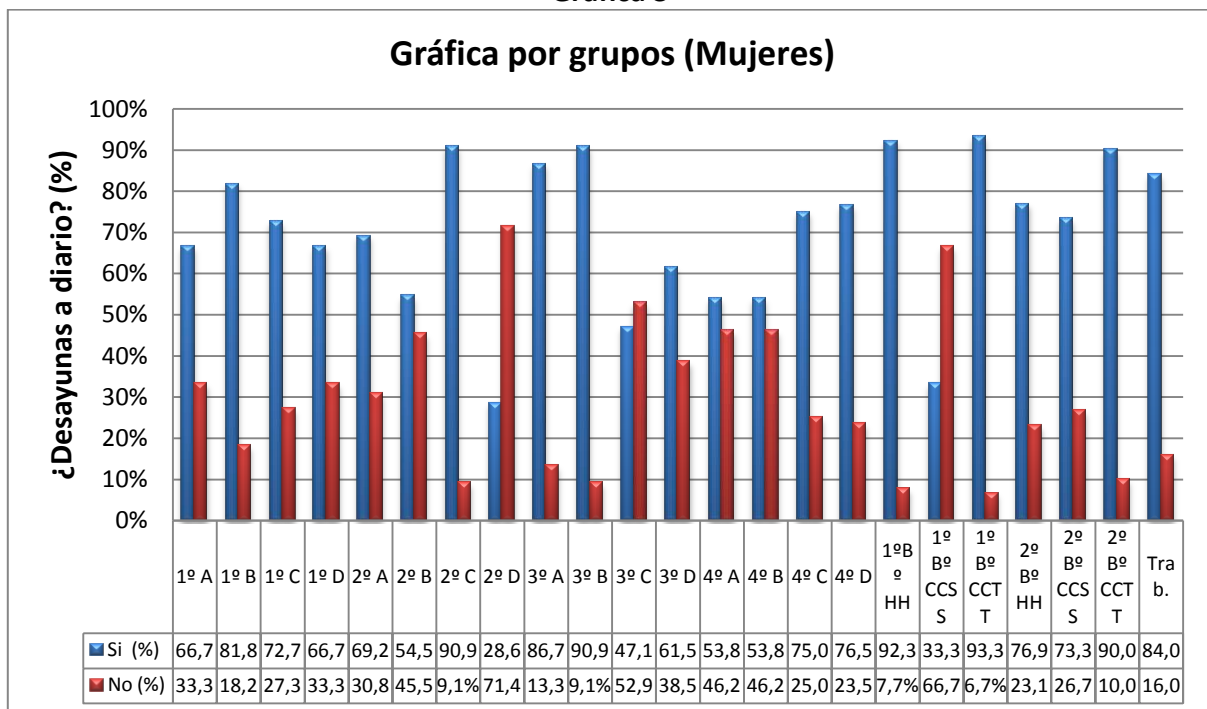
Gráfica 2

Gráfica por grupos (Hombres)



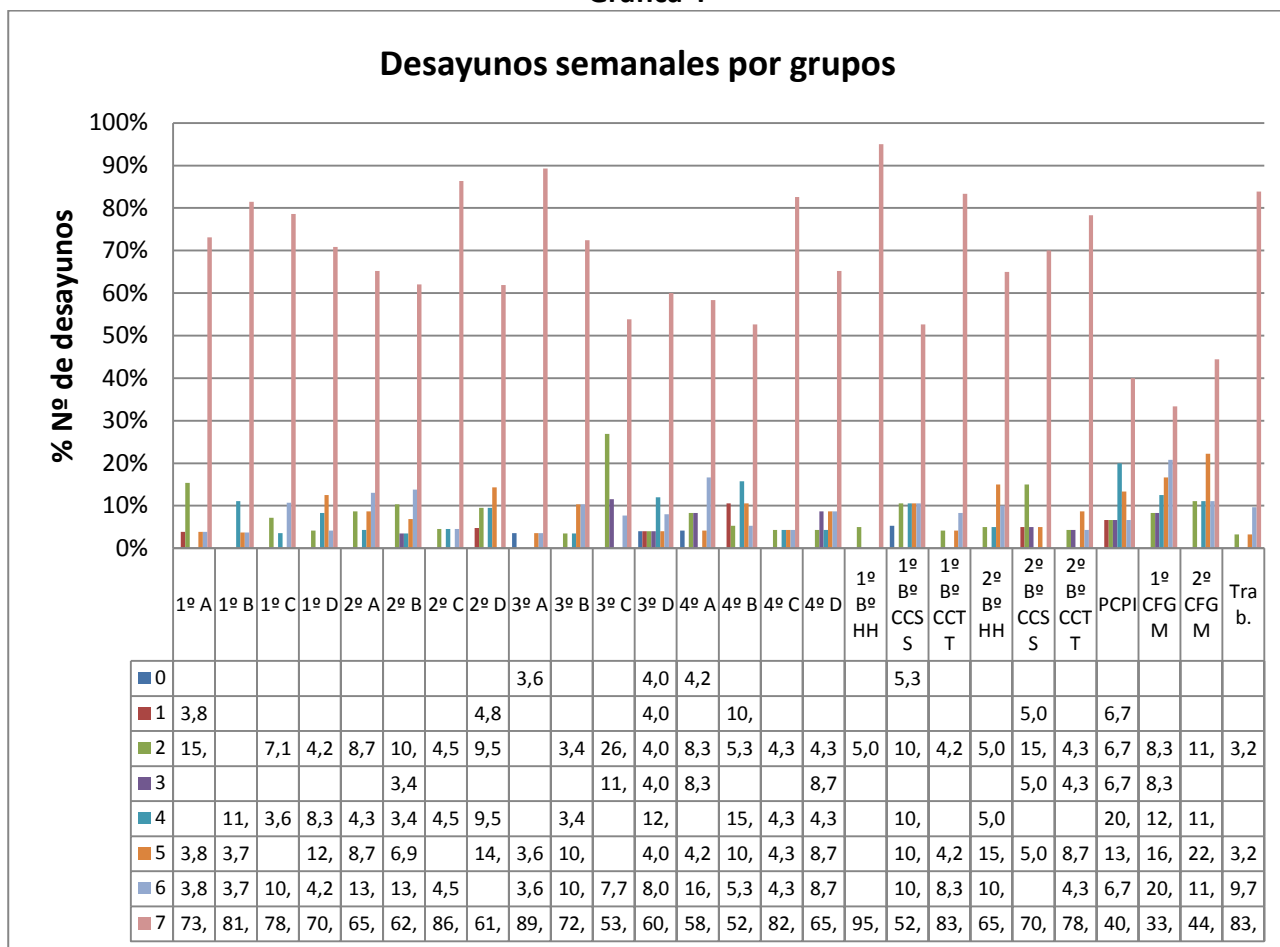
Gráfica 3

Gráfica por grupos (Mujeres)



- En el grupo de los trabajadores los resultados son prácticamente iguales entre hombres y mujeres situándose el si en torno al 86% y el no en el 14%. (Gráficas 2 y 3)
- En resumen: Ningún grupo tiene un 100% de desayunos semanales lo que nos lleva a la necesidad de intervenir en todos ellos con un programa educativo de hábitos nutricionales.

Gráfica 4



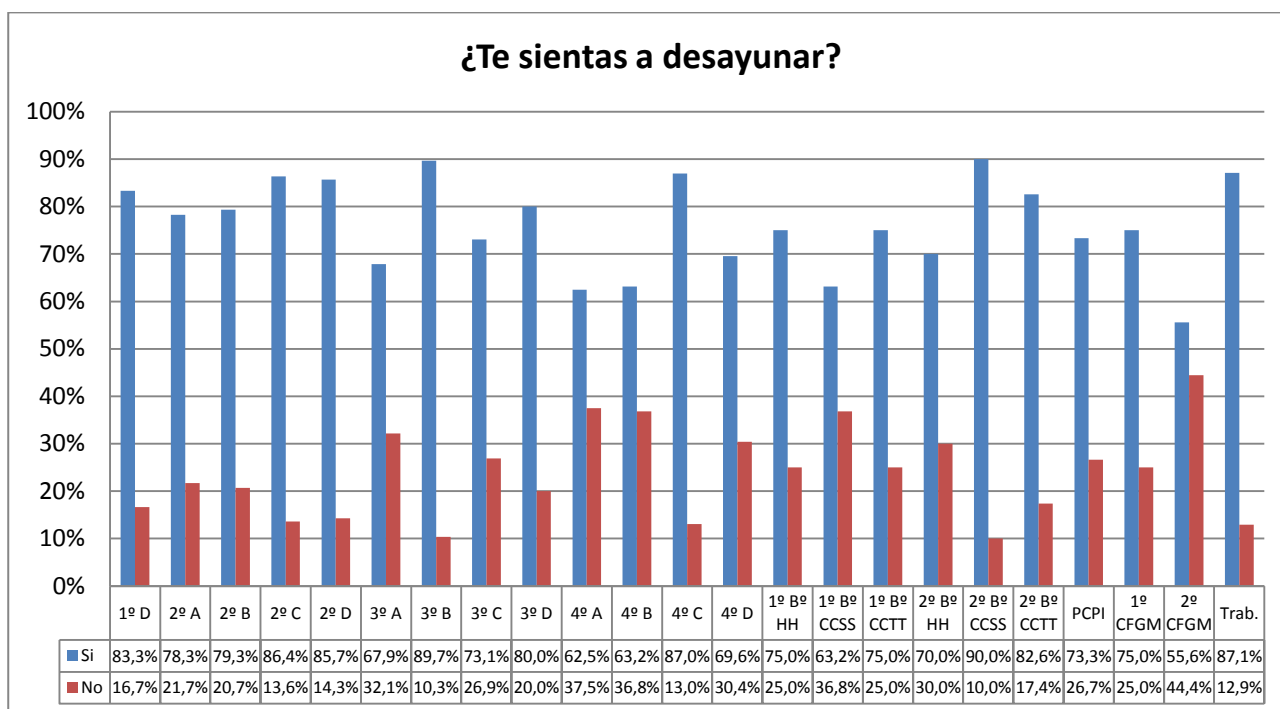
2. A la pregunta de ¿Te sientas a desayunar?:

- El 78,9% de los encuestados manifiesta que si desayuna sentado y el 21,1% que no. Si tal y como propugna el programa Perseo, un desayuno adecuado debe hacerse sentado y en compañía, es necesario hacer llegar esta idea como un factor importante para aprender a disfrutar y dedicarle el tiempo adecuado a ésta importante comida. (Tabla 5) y (Gráfica 5)

Tabla 5
¿Te sientas a desayunar?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	SI	475	78,9
	NO	127	21,1
	Total	602	100,0

Gráfica 5



3. A la pregunta de ¿Qué alimentos consumes habitualmente en el desayuno?:

- Los alimentos más consumidos son por este orden, leche, cacao, cereales y zumo de frutas, (Tablas 6,7,8,9) pero no necesariamente juntos. De esta forma, la consideración de un desayuno completo que incluiría según el programa Perseo tres componentes (lácteos, cereales y fruta) solo la realizan el 15% de los encuestados (Gráfica 6), cantidad claramente insuficiente si nos atenemos a la proporcionalidad de nutrientes en cada una de las comidas.

Tabla 6

LECHE	N	% del total de N
SI	535	88,9%
NO	67	11,1%
Total	602	100,0%

Tabla 7

CACAO	N	% del total de N
SI	377	62,6%
NO	225	37,4%
Total	602	100,0%

Tabla 8

CEREALES	Frecuencia	Porcentaje
Válidos SI	287	47,7
N	315	52,3
O		
T.	602	100,0

Tabla 9

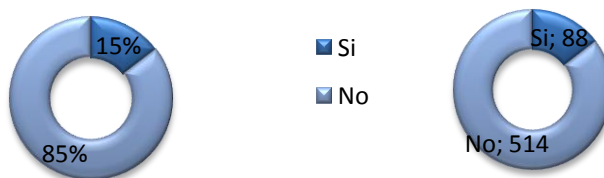
ZUMO DE FRUTAS	N	% del total de N
SI	242	40,2%
NO	360	59,8%
Total	602	100,0%

- Comprobamos también que hay un porcentaje significativo 36,9% (Tabla 10) que consume bollería en el desayuno, alejándose de la consideración más saludable de ingesta recomendada, ya que existen estudios que tipifican estos alimentos como de alto riesgo por su alto contenido en grasas saturadas y colesterol.

Tabla 10

BOLLERÍA		Nº	Porcentaje
Válidos	SI	222	36,9
	NO	380	63,1
	Total	602	100,0

DESAYUNO COMPLETO



CONCLUSIONES

Dados los resultados recogidos en el capítulo anterior hemos comprobado la necesidad de invertir la tendencia de los hábitos alimenticios en el desayuno adecuándose a los siguientes aspectos básicos:

- El número de desayunos semanales debe ser de 7.
- La cantidad y calidad de los alimentos que lo componen, debe:
 - Aportar entre el 20-25% de la ingesta energética diaria, 400-500 Kcal.
 - Ser completo: frutas, lácteos y cereales.
 - Ser variado y atractivo.
- Durar entre 15 y 20 minutos.
- Hacerse sentado y en compañía.

Para que concurren todas estas cuestiones se precisa adquirir un conocimiento que quizás presuponemos en nuestros alumnos, pero que a la vista de los resultados no está conseguido. Este conocimiento debería abarcar/incluir además otros aspectos básicos que logran cambiar/sustituir los picoteos, chucherías y bollería entre horas, por un almuerzo adecuado durante el recreo que complementa la ingesta del desayuno y que les aumente el aporte de macro y micronutrientes.

Para lograr esto, es imprescindible el control familiar. Si son los alum@s los que se eligen/preparan el desayuno y se les da dinero para el almuerzo, es muy probable que si no tienen una adecuada educación nutricional no siempre elijan los alimentos más idóneos.

Bibliografía consultada

Aranceta Bartrina J, Pérez C, Serra L, Ribas L, Quiles J, Vioque y cols. Prevalencia de la obesidad en España: resultados del estudio SEEDO 2000. *Med Clin (Barc)*2003; 120: 608-612.

Gutiérrez-Fisac JL, Royo Bordonada MA, Rodríguez Artalejo F. Riesgos asociados a la dieta occidental y al sedentarismo: la epidemia de obesidad. En: Informe SESPAS 2005. Barcelona: SG Editores,2006.

Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española (revisadas en 1994). Departamento de Nutrición. Universidad Complutense de Madrid. En: Serra-Majem LL,Aranceta J. Nutrición y Salud Pública. Barcelona: Masson, 2ª ed. 2006

Martín Jofré, J., Jofré, M.J., Arenas, C.,Azpiroz, R., De Bortoli.M.A. (2007) “Importancia del desayuno en el estado nutricional y el procesamiento de la información en escolares” *Universitas Psychologica*, Mayo-Agosto/ vol 6, nº 002 Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia pp. 371-382

Ministerio de Sanidad y Consumo. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Estrategia NAOS: Invertir la tendencia de la obesidad. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 2004.

Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Resolución WHA 57.17, de 22 de mayo de 2004. Ginebra: OMS, 2004.

Programa PERSEO (2007): (Ministerio de Sanidad y Consumo / Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición/Ministerio de Educación y Ciencia / Centro de Investigación y Documentación. Guía para las familias). http://www.perseo.aesan.msps.es/docs/docs/guias/guia_familias_as.pdf

R. Herrero Lozano y J. C. Fillat Ballesteros (2006) “Estudio sobre el desayuno y el rendimiento escolar en un grupo de adolescentes” ISSN 0212-1611 • CODEN NUH0EQ

Rufino Rivas, P., Redondo Figuero, C. Amigo Lanza, T., González-Lamuño, D., García Fuentes, M. y grupo AVENA “Desayuno y almuerzo de los adolescentes escolarizados de Santander “ *Nutr. Hosp.* (2005) XX (3) 217-222 ISSN 0212-1611 • CODEN NUH0EQ

Sánchez Hernández, J.A , Serra Majem,LL (2000) Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2000;6(2):53-95

Serra Majem L, Aranceta Bartrina J. editores. Alimentación infantil y juvenil. Estudio enKid. Vol. 3. Barcelona: Masson S.A., 2002; p. 1- 195

Serra Majem L, Román B, Aranceta Bartrina J. Alimentación y nutrición. En: Informe SESPAS 2002. Barcelona:SG Editores; 2002 (Capítulo 8):131-154.

Serra Majem L, Aranceta Bartrina J, Ribas Barba L, Pérez Rodrigo C, Garcia Closas E. Estudio enKid: objetivos y metodologías. En Serra Majem L, Aranceta J, editores. Desayuno y equilibrio alimentario. Estudio enKid. Barcelona: Masson S.A., 2000: 1-8.