

Instituto Universitario Fundación H. A. Barceló

Facultad de Medicina. Carrera de Nutrición



Trabajo Final de Investigación

“Influencia de una intervención educativa alimentaria sobre el hábito y calidad del desayuno en adolescentes de la Escuela de Educación Secundaria N° 7 de la ciudad de 9 de Julio, provincia de Buenos Aires”

Alumnos: Leonardo J. Rodoni; Facundo A. Sepúlveda.

Directora: Lic. Adriana Buks.

Asesora Metodológica: Lic. Laura I. Pérez.

Año: 2017

ÍNDICE

RESUMEN.....	2
RESUMO	3
ABSTRACT.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
MARCO TEÓRICO.....	6
Adolescencia: período crítico desde lo nutricional.....	6
Importancia del desayuno en la alimentación diaria.....	6
Desayuno desde un enfoque sociocultural	7
Omisión del desayuno y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes.....	8
JUSTIFICACIÓN.....	11
OBJETIVOS	12
Objetivo general.....	12
Objetivos específicos	12
DISEÑO METODOLÓGICO	13
Tipo de estudio y diseño general	13
Población y muestra.....	13
Técnica de muestreo.....	13
Criterios de inclusión y exclusión	13
Definición operacional de variables:.....	14
Tratamiento estadístico propuesto	15
Técnicas para la recolección de datos.....	15
Organización de los Talleres	16
Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humanos.....	29
RESULTADOS.....	31
DISCUSIÓN.....	39
CONCLUSIONES.....	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43
ANEXOS	49

RESUMEN

Introducción. El desayuno es considerado como una de las ingestas alimentarias más importantes del día. Proporciona la energía y los nutrientes necesarios que permiten un óptimo rendimiento físico e intelectual, y su omisión ha sido considerada como un factor de riesgo para la salud. Sin embargo, es el tipo de comida que menos interés despierta y el que más suelen omitir los adolescentes.

Objetivos. Determinar la influencia de una intervención educativa sobre el hábito y calidad del desayuno en adolescentes que asisten a la Escuela de Educación Secundaria N° 7 de la ciudad de 9 de Julio, Buenos Aires, Argentina.

Metodología. El presente estudio tuvo un diseño longitudinal y fue de tipo cuasi experimental. Se desarrolló una intervención educativa que consistió de cuatro encuentros con metodología de taller, implementados durante el período escolar marzo - abril de 2018. Participaron 30 alumnos (9 varones y 21 mujeres) correspondientes al cuarto año del centro educativo antes descrito. Se administraron cuestionarios antes y después de la intervención, y se observaron cambios en las variables analizadas.

Resultados. El 20% de los adolescentes no realizaba desayuno, encontrándose como causas la falta de apetito, el malestar asociado a su consumo y la falta de tiempo. La calidad del mismo era mala-insuficiente en el 87,5 % de los casos, y mejorable-buena en el 12,5 %. Estos valores se revierten post intervención, incrementándose de manera significativa ($p < 0,05$) la proporción de alumnos que desayunan del 80% al 100%, con una calidad mejorable-buena del 60 % y mala-insuficiente del 40 %. Se incrementa la frecuencia de realización, de 6,66 % a 23,33 % para 3-4 veces por semana, y de 6,66 % a 16,66 % para 5-6 veces por semana, manteniéndose el porcentaje de alumnos que desayunan todos los días (60%). En cuanto al tiempo, aumenta el número de jóvenes que dedican un período óptimo, de 12,5 % a 26,66 %, y disminuye el de aquellos que dedican un tiempo escaso, de 16,6 % a 3,3 %. El consumo de lácteos aumentó de manera significativa del 19,29 % al 27,77 %. Si bien los adolescentes poseen conocimientos respecto a los grupos de alimentos que se recomiendan incluir en el desayuno, tienen dificultades a la hora de incorporar algunos de ellos, como es el caso de las frutas. La mayor parte desayuna solo/a, y se encuentra a cargo de la preparación de esta comida.

Discusión. Investigaciones previas habían demostrado que la omisión del desayuno es frecuente, con valores que van del 20 % al 47 %. En Argentina, según datos de 2015, el 17,6 % de los adolescentes realizaba un desayuno inadecuado en términos de calidad, valores muy inferiores a los obtenidos en la presente investigación. Al igual que en otros trabajos, los derivados de cereales y los lácteos fueron los alimentos más consumidos, y las frutas los menos elegidos.

Conclusión. Las intervenciones de educación alimentaria constituyen una herramienta eficaz para la mejora en el hábito y calidad del desayuno. Destacamos su importancia en el cambio hacia conductas y actitudes más saludables, y promovemos su inclusión en el marco de la educación obligatoria, en el convencimiento de ser la manera más fiable para avanzar en la promoción de la salud en materia de nutrición.

PALABRAS CLAVE:

Desayuno, adolescentes, educación alimentaria nutricional, intervención.

RESUMO

Introdução. O café da manhã é considerado um dos alimentos mais importantes do dia. Fornece a energia e os nutrientes necessários que permitem um ótimo desempenho físico e intelectual, e sua omissão tem sido considerada um fator de risco para a saúde. No entanto, é o tipo de comida que desperta o menor interesse e tende a ser o mais omitido pelos adolescentes.

Objetivos. Determinar a influência de uma intervenção educativa sobre o hábito e a qualidade do café da manhã em adolescentes que freqüentam a Escola Secundária nº 7 da cidade de 9 de Julio, Buenos Aires, Argentina.

Metodologia. O presente estudo teve delineamento longitudinal e foi do tipo quase-experimental. Foi desenvolvido uma intervenção educativa, que consistiu em quatro reuniões com metodologia de workshop, implementadas durante o período escolar de março a abril de 2018. Participaram 30 alunos (9 homens e 21 mulheres) correspondentes ao quarto ano do centro educacional descrito acima. Questionários foram aplicados antes e após a intervenção e foram observadas mudanças nas variáveis analisadas.

Resultados. 20% dos adolescentes não tomavam café da manhã, encontrando como causas a falta de apetite, o desconforto associado ao seu consumo e a falta de tempo. Sua qualidade era insuficiente - insuficiente em 87,5% dos casos e improvável - boa em 12,5%. Esses valores são revertidos após a intervenção, aumentando significativamente ($p < 0,05$) a proporção de estudantes que tomam café da manhã de 80% a 100%, com boa qualidade de 60% e baixa insuficiente de 40%. A frequência de realização é aumentada, de 6,66% para 23,33% para 3-4 vezes por semana, e de 6,66% para 16,66% para 5-6 vezes por semana, mantendo o percentual de alunos que tomar café da manhã todos os dias (60%). Em termos de tempo, há um aumento no número de jovens que dedicam um período ótimo, de 12,5% para 26,66%, e aquele que passa pouco tempo diminui, de 16,6% para 3,3%. O consumo de lácteos aumentou significativamente de 19,29% para 27,77%. Embora os adolescentes tenham conhecimento sobre os grupos de alimentos que são recomendados para incluir no café da manhã, eles têm dificuldades ao incorporar alguns deles, como é o caso das frutas. A maioria toma o café da manhã sozinha e é responsável pela preparação dessa refeição.

Discussão. Pesquisas anteriores haviam mostrado que a omissão do café da manhã é frequente, com valores variando de 20% a 47%. Na Argentina, segundo dados de 2015, 17,6% dos adolescentes fizeram um desjejum inadequado em termos de qualidade, valores muito inferiores aos obtidos nesta pesquisa. Como em outros trabalhos, produtos de cereais e laticínios foram os alimentos mais consumidos, e os frutos os menos escolhidos.

Conclusão. As intervenções de educação alimentar são uma ferramenta eficaz para melhorar o hábito e a qualidade do café da manhã. Ressaltamos sua importância na mudança para comportamentos e atitudes mais saudáveis, e promovemos sua inclusão no âmbito da escolaridade obrigatória, na convicção de que é o caminho mais confiável para avançar na promoção da saúde na nutrição.

PALAVRAS CHAVE:

Café da manhã, adolescentes, educação alimentar nutricional, intervenção.

ABSTRACT

Introduction. Breakfast is considered one of the most important food intakes of the day. It provides the necessary energy and nutrients that allow optimum physical and intellectual performance, and its omission has been considered a risk factor for health. However, it is the type of food that wakes up the least interest and tends to be the one most often omitted by adolescents.

Objective. To determine the influence of an educational intervention on the habit and quality of breakfast in adolescents attending the School of Secondary Education No. 7 of the city of 9 de Julio, Buenos Aires, Argentina.

Methodology. The present study had a longitudinal design and was of a quasi-experimental type. An educational intervention was developed, which consisted of four meetings with workshop methodology, implemented during the school period March - April 2018. 30 students participated (9 men and 21 women) corresponding to the fourth year of the educational center described above. Questionnaires were administered before and after the intervention, and changes were observed in the variables analyzed.

Results. 20% of the adolescents did not have breakfast, finding as causes the lack of appetite, the discomfort associated with their consumption and the lack of time. The quality of it was poor-insufficient in 87.5% of cases, and improbable-good in 12.5%. These values are reversed post intervention, significantly increasing ($p < 0.05$) the proportion of students who eat breakfast from 80% to 100%, with a good-good quality of 60% and poor-insufficient of 40%. The frequency of realization is increased, from 6.66% to 23.33% for 3-4 times per week, and from 6.66% to 16.66% for 5-6 times per week, maintaining the percentage of students who have breakfast every day (60%). In terms of time, there is an increase in the number of young people who dedicate an optimal period, from 12.5% to 26.66%, and that of those who spend a short time decreases, from 16.6% to 3.3%. Dairy consumption increased significantly from 19.29% to 27.77%. Although adolescents have knowledge about the food groups that are recommended to include in breakfast, they have difficulties when incorporating some of them, as it is the case of fruits. Most of them eat breakfast alone, and are in charge of the preparation of this meal.

Discussion. Previous research had shown that the omission of breakfast is frequent, with values ranging from 20% to 47%. In Argentina, according to data from 2015, 17.6% of adolescents made an inadequate breakfast in terms of quality, values much lower than those obtained in this research. As in other jobs, cereal products and dairy products were the most consumed foods, and fruits the least chosen.

Conclusion. Food education interventions are an effective tool for improving the habit and quality of breakfast. We emphasize its importance in the change towards healthier behaviors and attitudes, and we promote its inclusion in the framework of compulsory education, in the conviction that it is the most reliable way to advance in the promotion of health in nutrition.

KEYWORDS:

Breakfast, adolescents, nutritional food education, intervention.

INTRODUCCIÓN

El factor extrínseco determinante por excelencia en el crecimiento y desarrollo del individuo durante la niñez y la adolescencia es la alimentación. Los hábitos alimentarios y los estilos de vida se adquieren en los primeros años de vida y perduran a lo largo de ésta, influyendo notablemente en la alimentación durante la edad adulta. De esta manera, la edad escolar se convierte en un período imprescindible para la consolidación de los hábitos alimentarios saludables y la práctica regular de deporte y actividad física. Una alimentación saludable es, entonces, fundamental para lograr un crecimiento y desarrollo adecuado en la adolescencia, y mantener un óptimo estado de salud a lo largo de toda la vida. Los hábitos alimentarios saludables generan sensación de bienestar general, favorecen el rendimiento académico y social de los adolescentes, y disminuyen el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta.¹

El desayuno es la comida más importante del día, ya que de su contenido depende en gran parte todas las actividades. La evidencia disponible sugiere que la ingestión del desayuno podría mejorar la función cognitiva relacionada con la memoria, pruebas escolares y la asistencia escolar.² Algunas consecuencias de no desayunar son el decaimiento, poca concentración y el mal humor debido entre otros factores a la disminución de glucosa. La falta de glucosa predispone a un bajo rendimiento escolar en el aula, debido a que la expresión, memoria, creatividad y capacidad de resolver problemas se ven afectados en los estudiantes.²

En muchos casos, los padres de familia por diversas circunstancias como los hábitos alimentarios, la economía y los horarios de trabajo, no les proporcionan a sus hijos un desayuno saludable y prefieren que consuman lo que a ellos les gusta, aunque estos alimentos no sean nutritivos y pueden influir en el rendimiento de los educandos. La sociedad debe tomar conciencia que existe un alto porcentaje de jóvenes que no desayunan o tienen un desayuno de calidad insuficiente y asisten a las escuelas sin ese tiempo de comida tan esencial para el rendimiento escolar.

En la presente investigación se evaluará de forma descriptiva la influencia de una intervención educativa alimentaria sobre el hábito y calidad del desayuno en adolescentes de cuarto año de un centro de educación secundaria de la ciudad de 9 de Julio, Provincia de Buenos Aires.

MARCO TEÓRICO

Adolescencia: período crítico desde lo nutricional

La adolescencia se define como el periodo de transición entre la infancia y la edad adulta. Es un periodo crítico que requiere una especial atención por la gran cantidad de cambios que se producen, y que afectan también a la alimentación. Esta etapa oscila entre los 10 y los 19 años y se acompaña de una serie de procesos de crecimiento tanto físico como psicológico. Estos cambios en la maduración emocional y psicológica del adolescente se definen como un descubrimiento del <<yo>>. Los requerimientos nutricionales están en aumento por lo que se denomina estiramiento puberal o crecimiento acelerado que se presenta durante esta época. Se trata de un periodo con un marcado incremento de las actividades hormonales que se traduce en numerosos cambios físicos, así como en la aparición de los caracteres sexuales secundarios.

La adolescencia es uno de los períodos del desarrollo humano que plantea más retos. Estos cambios bruscos crean necesidades nutricionales especiales. Se considera una etapa muy vulnerable desde el punto de vista nutricional por diversas razones. En primer lugar, hay una mayor demanda de nutrientes debido al aumento drástico en el crecimiento físico y en el desarrollo. En segundo término, el cambio en el estilo de vida y en los hábitos alimentarios de los adolescentes afecta tanto al consumo como a los requerimientos de nutrientes. En tercer lugar, hay necesidades especiales de nutrientes, por ejemplo, debido a la participación en deportes y actividades de diverso tipo.

Importancia del desayuno en la alimentación diaria

Podemos definir el desayuno como aquella comida sólida, semisólida o líquida tomada antes de asistir al colegio durante la jornada escolar, luego de varias horas de ayuno nocturno, y realizada hasta las 10:00 a.m.

El desayuno contribuye a la cantidad y calidad de la ingesta diaria en la dieta de las personas. Particularmente en los niños y adolescentes, incide en el total de energía, proteínas, hidratos de carbono y micronutrientes de la ingesta e incrementa la

probabilidad de satisfacer los requerimientos de nutrientes. A largo plazo, en las poblaciones donde los niños corren un riesgo nutricional (malnutrición), la posibilidad de poder desayunar facilitaría una nutrición adecuada, previniendo o evitando las deficiencias nutricionales que podrían afectar a la función cognitiva.

Por lo general, en un periodo de 24 horas, el espacio de tiempo en el que los jóvenes carecen de un suplemento externo de energía y nutrientes se sitúa entre la cena y el desayuno de la mañana siguiente. 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 (atención, memoria).

Si este ayuno prolongado se produce con demasiada frecuencia, provocaría efectos acumulativos adversos en el organismo que pondrían en peligro el progreso escolar de los estudiantes.³

Desayuno desde un enfoque sociocultural

Diversos son los factores que pueden ser determinantes a la hora de evaluar si un desayuno se lleva a cabo de una forma correcta o incorrecta. Saliendo del enfoque estrictamente nutrimental para poder complementarlo con una mirada más antropológica advertimos que, con el paso del tiempo, la familia fue perdiendo valor social. Esto se debe a la modernidad, que trajo consigo cambios significativos en el sector laboral, como por ejemplo, alargamiento del periodo dedicado al trabajo remunerado, la inclusión de la mujer en el sector industrial-empresarial, estudiar y trabajar al mismo tiempo, entre otros, lo que provoca que ya no se conserven ciertas costumbres en donde el hábito de comer se llevaba a cabo comúnmente en el hogar y en presencia de todos sus integrantes, como lo era en la década de los 60' del siglo pasado. Hoy en día es frecuente observar que las personas identifiquen el término "desayuno" con la ingesta de una infusión acalórica (té, mate cocido o café) antes de ir a la escuela, sin acompañamiento de otro tipo de alimentos, como cereales, lácteos y/o frutas, que les brinden los requerimientos óptimos de energía para poder poner en marcha el metabolismo. La consecuencia más sobresaliente que induce esta nueva disposición en la forma de alimentarse por parte de los

adolescentes, es el “desorden alimenticio” (1), promovido por falta de educación alimentaria nutricional (EAN), donde la familia juega un rol importante en la formación e instrucción para la generación de hábitos saludables y/o fomentar la ingesta de gran variedad de alimentos. 4

La exposición al marketing (en su sentido más amplio) es un factor nocivo para el adolescente, ya que éste como individuo en plena formación y maduración tanto cognitiva como psicológica, es un ser vulnerable a la sobreexposición e inducción al placer inmediato, ofrecido por los medios de comunicación en cuanto al rubro alimenticio, fomentando el sedentarismo y el consumo indiscriminado de alimentos ultra - procesados. El querer pertenecer a determinado grupo y no sufrir discriminación alguna por parte de sus pares, también juega un papel fundamental en la formación del adolescente, y puede llevar a este a la omisión del desayuno. 5

Tanto la falta de Educación Alimentaria Nutricional, la exposición a la información errónea de los medios, y la ausencia de la familia, constituyen un riesgo exponencial en donde el adolescente come a deshora, además de hacerlo desproporcionadamente y en una mala calidad de ingesta.

Omisión del desayuno y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes

Según la OMS, el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Este exceso de grasa corporal en la obesidad, sería mayor o igual al 26% del peso corporal total y mayor o igual al 30% del peso corporal, en hombres y mujeres respectivamente 6. Uno de los indicadores más utilizados en la actualidad para determinar el sobrepeso y la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), el cual se obtiene dividiendo el peso corporal de la persona en kilogramos, por el cuadrado de la talla en metros. Un IMC igual o superior a 30 kg/m² nos indicaría la presencia de obesidad, y valores entre 25 y 29,9 kg/m² sobrepeso. Si tenemos en cuenta los percentiles para el

¹*Desorden alimenticio: Existe cuando las actitudes de una persona hacia la comida y el peso, son tales que los sentimientos hacia el trabajo, escuela, relaciones, actividades diarias y emociones, son determinadas por lo que se ha o no se ha comido o por un número en la báscula (Siegel, Brisman y Weinshal, 1988).*

indicador, un sujeto se consideraría obeso cuando su índice de masa corporal se encuentre por encima del percentil 95⁷.

En las últimas décadas la prevalencia de obesidad en los niños y adolescentes se ha incrementado en todo el mundo. Aunque los factores genéticos juegan un papel en su protección o predisposición, se ha considerado que los cambios en los hábitos de alimentación ocasionados por la comercialización globalizada de alimentos y bebidas industrializadas, así como la disminución del ejercicio y el aumento del sedentarismo, juegan un papel muy importante en su expresión clínica. Como resultado, los jóvenes ingieren mayor cantidad de alimentos y energía que la que requieren para su salud y crecimiento, realizan menos ejercicio vigoroso, pero pasan más de dos horas diarias frente a una pantalla de televisor o de un videojuego, mirando publicidad que no promueve hábitos benéficos para su salud. En este contexto, la obesidad en todas las edades es el resultado de vivir en ambientes obesogénicos que la sociedad ha construido como estereotipo de civilización, y no necesariamente representa una desatención de las instituciones de salud.⁸

El desayuno constituye la primera comida y más importante del día porque:

- Debe aportar entre el 20-25% del valor calórico diario, lo que influirá en la ingesta de alimentos y de nutrientes propiciando un equilibrio nutricional diario.
- El ayuno nocturno provoca una disminución de las reservas de glucógeno, lo que obliga al organismo a utilizar reservas lipídicas (debido a la disminución de insulina) para la obtención de energía, lo que da como resultado un número elevado de ácidos grasos libres. Si el ayuno persiste de manera prolongada puede elevar el riesgo de hipoglucemia, lo que conlleva a una menor capacidad de atención o lucidez.
- Un desayuno de buena calidad aumenta la secreción de insulina, lo que favorece la utilización de hidratos de carbono como sustrato energético.⁹

El comité de expertos de la American Academy of Pediatrics recomienda realizar el desayuno diariamente para prevención de la obesidad en los niños.¹⁰

Estudios consultados arrojan resultados contundentes en cuanto a la prevalencia de sobrepeso u obesidad en cuanto a niños y adolescentes que omiten el desayuno o lo hacen en una calidad mala o deficiente.¹¹ Cabe resaltar que un mal desayuno,

promueve un desequilibrio y un deseo de compensar la falta de una ingesta adecuada por parte del organismo que lo lleva a diferentes mecanismos compensatorios, como el “picoteo”, que se caracteriza por la elección de los alimentos más próximos y por ende la mayoría de las veces poco saludables, ya que se escogen aquellos que aportan poca calidad nutricional, pero alta densidad calórica, ya sea por contener azúcares refinados, grasas, etc. ¹⁰ Otro mecanismo compensatorio que podemos nombrar es el “atracción”, en donde la persona se contiene hasta cierto límite en donde realiza una ingesta única desmedida.¹¹

JUSTIFICACIÓN

Según Wennberg et al.¹², los malos hábitos de desayuno en la adolescencia se asocian a componentes del síndrome metabólico en la edad adulta, como la obesidad central y la glucemia elevada en ayunas, similar a lo descrito por Timlin et al.¹³ quienes describieron una relación inversa entre el IMC y la frecuencia de desayuno. La omisión o baja calidad del desayuno es el hábito alimentario incorrecto más frecuente entre escolares y adolescentes. Alrededor de 500.000 chicos/as en Argentina no desayunan todos los días, acentuándose esta problemática conforme aumenta la edad de los mismos/as y disminuye el estrato social. ¹⁴ El desayuno es la comida con menor frecuencia de realización entre adolescentes, obviándose en más del 50% de los casos. ¹⁵

Considerando la importancia de fomentar unos buenos hábitos alimenticios desde la infancia y la adolescencia, resulta necesaria la intervención a través de distintos programas y estrategias de educación alimentaria nutricional con miras a modificar la realidad presente. La educación alimentaria y nutricional (EAN) es una herramienta que se ha demostrado efectiva (y de fácil acceso) para el desarrollo de prácticas alimentarias saludables. La misma combina diferentes estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de hábitos y conductas alimentarias para acercar a las personas a la salud y al bienestar.

También es menester destacar que, si bien existen antecedentes de estudios que han realizado un abordaje de la temática, la evidencia se basa en la recolección de datos en niños y adolescentes menores de 15 años. Poca información existe respecto a los hábitos de consumo de desayuno en adolescentes mayores de 15 años, específicamente de factores relevantes para la población escolar.

En base a lo expuesto, la presente investigación procura generar sustento teórico en relación a la implementación de una estrategia de EAN en adolescentes de cuarto año que concurren a un centro educativo. La información y resultados derivados del estudio pretenden servir a la comunidad educativa en general, y a la labor profesional de los agentes afines al área de la salud pública, y contribuir a la mejora en la calidad de vida y fomento de prácticas saludables en la población abordada.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Determinar la influencia de una intervención de educación alimentaria sobre el hábito y calidad del desayuno en adolescentes de cuarto año de la Escuela de Educación Secundaria N° 7 de la ciudad de 9 de Julio, provincia de Buenos Aires.

Objetivos específicos

- Conocer las causas más comunes por las cuales los jóvenes no realizan desayuno.
- Identificar el hábito, tiempo empleado y calidad del desayuno.
- Indagar los conocimientos que los jóvenes poseen acerca de efectuar un buen desayuno.

DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de estudio y diseño general

El presente estudio tuvo un diseño longitudinal, y fue de tipo cuasi experimental. Se desarrolló un programa de intervención educativa, el cual tuvo un mes de duración, implementado durante el período escolar marzo a abril de 2018.

Población y muestra

La población de estudio estuvo constituida por 983 alumnos que asisten a la Escuela de Educación Secundaria N° 7 de la ciudad de 9 de Julio, provincia de Buenos Aires.

La muestra la conformaron 30 alumnos (9 varones y 21 mujeres) que al momento de la investigación se encontraban cursando el 4to año del centro educativo antes descrito.

Técnica de muestreo

La misma fue de tipo no probabilístico.

Criterios de inclusión y exclusión

Se establecieron como criterios de inclusión, ser alumno/a de cuarto año de la Escuela de Educación Secundaria N° 7 al momento del desarrollo del estudio, y poseer la autorización de los padres o tutores legales para formar parte de los talleres correspondientes a la intervención educativa alimentaria.

No se establecieron criterios de exclusión.

Definición operacional de variables:

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	VALOR
Causas	Motivos por los cuales los adolescentes argumentan omitir el desayuno.		<ul style="list-style-type: none"> • No tengo tiempo • Me cae mal • No tengo hambre • Otros
Hábito	Cualquier conducta repetida regularmente que no requiere de alto grado de raciocinio para su realización, y es aprendida por los sujetos en función de las influencias que reciben del medio que los rodea.	<p>Frecuencia</p> <p>Compañía</p> <p>Preparación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los días • 5-6 veces por semana • 3-4 veces por semana • 1-2 veces por semana • Nunca • Solo • Con familiares • Con otras personas • Propia • Por un familiar • Por otra persona
Tiempo	Período determinado durante el cual se lleva a cabo la realización del desayuno.	Minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Escaso: menos de 5 minutos • Regular: entre 5 y 10 minutos • Óptimo: entre 15 y 20 minutos
Calidad	Conjunto de propiedades inherentes a una cosa que permite caracterizarla y valorarla con respecto a las restantes de su especie.	Tipo de alimentos que conforman el desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Buena calidad: contiene al menos un alimento del grupo de los lácteos, cereales, y frutas

			<ul style="list-style-type: none"> • Mejorable calidad: falta 1 de los 3 grupos • Insuficiente calidad: faltan 2 de los 3 grupos • Mala calidad: incluye alimentos que no pertenecen a ninguno de los 3 grupos
Conocimientos	Información adquirida por una persona a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica de un asunto referente a la realidad.		<ul style="list-style-type: none"> • Posee conocimiento de los alimentos que deben integrar un buen desayuno • Desconoce los alimentos que conforman un buen desayuno

Tratamiento estadístico propuesto

Para analizar la significación estadística de los cambios observados antes y después de la Intervención Educativa Alimentaria, se ha aplicado la prueba Chi-cuadrado, y el test de Fisher para dos proporciones. El programa estadístico empleado fue Statistix versión 10.0 para Microsoft Windows. Se consideró la existencia de una diferencia estadísticamente significativa a un valor $p < 0,05$.

Técnicas para la recolección de datos

En la presente investigación se empleó para la recopilación de información la técnica de cuestionario semiestructurado, constituido por una pregunta cerrada dicotómica clave (la primer pregunta, que guía según su respuesta al alumno a seguir con la que se mencione debajo de la misma), y por preguntas abiertas y cerradas (dentro de las abiertas una anamnesis alimentaria sobre el/los desayunos que acostumbran

a realizar, y otra en la que el alumno efectuó un recordatorio y exprese qué consumió a modo de desayuno en la jornada en la que se realizó la encuesta) direccionadas de la forma más objetiva y entendible posible, para evitar el sesgo informativo o mala interpretación por parte de los encuestados.

El mismo cuestionario fue utilizado pre intervención y post intervención educativa alimentaria, para conocer modificaciones en los hábitos alimenticios, conocimientos y relevancia otorgada al consumo del desayuno.

Organización de los Talleres

La intervención se desarrolló siguiendo el siguiente esquema:

- 1) En primer lugar, los chicos completaron los cuestionarios por primera vez, con motivo de conocer sus hábitos, calidad, forma de realización y conocimientos previos relacionados al desayuno.
- 2) Luego se desarrollaron los talleres, los cuales consistieron de 4 encuentros llevados a cabo entre los meses de marzo - abril de 2018.

La metodología de taller consistió en una estrategia de trabajo que no solo propuso una determinada dinámica, sino que tuvo implicancias en relación con el modo de concebir el conocimiento. El trabajo en taller propicia los intercambios orales, la escritura de los estudiantes y la socialización de las producciones individuales o grupales. Es un espacio en el que se privilegia el intercambio de opiniones e interpretaciones acerca de los contenidos que se abordan, se habilita la formulación de preguntas por parte de los alumnos en relación con lo que comprenden, con lo que no comprenden (o creen no comprender) y se les ofrece la oportunidad de que pongan en escena sus saberes, que provienen tanto de sus experiencias de vida como de las experiencias de pensamiento que les han proporcionado otros agentes educativos.

Los contenidos del taller procuraron articularse, además, con los temas incluidos en la currícula escolar oficial, dentro del área de Ciencias Naturales o de Biología, con la finalidad que el conocimiento existente en la estructura cognitiva del sujeto fuera el lugar de anclaje de la nueva información.

Encuentro Nº 1: ¿En qué consiste una alimentación saludable?

En un primer momento, se realizó una exposición teórica e interactiva, con el apoyo de una presentación realizada con el programa PowerPoint, sobre los siguientes conceptos teóricos:

- ✓ Grupos de alimentos: su función e importancia.
- ✓ Alimentos nutritivos y poco nutritivos.
- ✓ Alimentación equilibrada y desequilibrada.
- ✓ Aspectos a tener en cuenta para llevar a la práctica una alimentación saludable.
- ✓ Guías alimentarias para la población argentina.

Objetivos del encuentro:

- Que los alumnos identifiquen los principales grupos de alimentos, su función e importancia para una alimentación saludable.
- Que los alumnos sean capaces de distinguir alimentos con baja y alta densidad nutricional y energética, y reconocer sus implicancias sobre la salud general.
- Que los alumnos puedan comprender qué implica llevar a cabo una alimentación equilibrada, y cuándo nuestro régimen alimentario se vuelve desequilibrado.
- Brindar herramientas prácticas para poner en marcha una alimentación saludable.
- Dar a conocer las últimas Guías Alimentarias para la población argentina, y relacionarlas con los contenidos abordados de manera previa.

Grupos de alimentos (Diapositiva 1)

Para asegurar una nutrición correcta los alimentos han sido clasificados en cinco grupos, de los cuales hay que comer todos los días. Cuáles son y qué beneficios reporta cada grupo. Mantener una alimentación saludable implica cuidar la inclusión diaria en las comidas de alimentos de los cinco grupos.

- Hortalizas y frutas
- Cereales, legumbres y derivados
- Lácteos y derivados
- Carnes, pescado, huevos
- Aceites, grasas y azúcares

Concepto y características de una alimentación equilibrada (Diapositiva 2)

La dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma. Es importante pensar que no se puede disfrutar de una vida saludable comiendo unos pocos alimentos. Una alimentación saludable contiene cantidades suficientes de calorías y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo en cada etapa de la vida y para prevenir deficiencias o excesos nutricionales. Aporta carbohidratos, proteínas y grasas en proporciones adecuadas para reducir el riesgo de enfermedades crónicas y es esencial para llevar una vida activa y productiva. Dicha alimentación se puede obtener de una gran variedad de alimentos disponibles y asequibles en nuestro entorno.

Guías Alimentarias para la Población Argentina (Diapositiva 3)

Se presentaron las Guías Alimentarias elaboradas por el Ministerio de Salud de la Nación en el año 2016. Las mismas constituyen una herramienta fundamental para favorecer la aprehensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables. A su vez reúnen una serie de mensajes redactados en lenguaje sencillo y comprensible, que serán desarrollados y acompañados por una presentación multimedia. Disponible en: <https://youtu.be/r1FKHmqntNU>

Clasificación de los alimentos según su valor nutritivo. Densidad nutricional y densidad energética (Diapositiva 4)

La densidad nutricional y densidad energética son conceptos importantes de entender, ya que nos permitirán realizar mejores elecciones en nuestros alimentos.

Los alimentos con alta densidad nutricional son aquellos que proporcionan muchos nutrientes (vitaminas, minerales, fibra, etc.) en relación a la cantidad de calorías que aportan. Una dieta adecuada incluye alimentos que son buenas fuentes de nutrientes y tienen bajas calorías. En contraparte, los alimentos que proporcionan calorías y poca cantidad de nutrientes, son normalmente llamados alimentos de alta densidad energética, o alimentos de “calorías vacías”.

Se proporcionaron ejemplos de cada uno de estos alimentos, y se analizó su impacto en los problemas de salud más frecuentes en nuestra población, como la obesidad, diabetes, hipertensión, etc.

Poniendo en práctica una alimentación saludable. ¿Cómo iniciar?

Luego de exponer las temáticas anteriores, se brindó una serie de pautas para comenzar a poner en práctica una alimentación saludable. Como, por ejemplo:

1. Elegir un menú variado que incluya alimentos de todos los grupos básicos.
2. Buscar un local donde sea posible elegir vegetales frescos (verduras, hortalizas, frutas).
3. De postre, incluir fruta fresca o, de vez en cuando, algún lácteo.
4. Evitar las raciones excesivamente grandes.
5. No abusar de los fritos, rebozados, empanados, y alimentos altos en grasa animal.
6. Seleccionar formas de preparación de los alimentos como: asados, a la plancha, parrilla, vapor, etc.
7. Evitar comer en menos de 40 - 50 minutos.
8. Masticar despacio, evitar el estrés.
9. La bebida de elección para acompañar las comidas es el agua.
10. Entre otros.

A modo de cierre del encuentro, se dividió a los alumnos en grupos y se llevó a cabo una actividad lúdica y didáctica. La misma consistió en armar un menú variado y equilibrado, mediante el uso de figuras plastificadas de una gran variedad de alimentos y preparaciones. Este incluyó gran parte de los grupos de alimentos que

componen una alimentación saludable según las Guías Alimentarias para la población argentina.

Involucrar a las familias es un aspecto importante en la efectividad de la educación alimentaria nutricional. Para esto, se enviaron a las mismas material educativo por escrito, procurando trasladar a la casa la temática abordada en el colegio buscando dar continuidad a los mensajes comunicados a los chicos.

Encuentro N° 2: “Tú decides tu desayuno”

Es habitual que los adolescentes experimenten cambios en el modelo dietético, a veces poco aconsejables. Existe una alta tendencia a eliminar el desayuno, aunque cuando tienen con quién compartir el desayuno, quién se lo prepare o disponen de alimentos preparados, desayunan con más frecuencia.

Unos días antes a la realización del taller, se dividió la clase en grupos (mínimo de 4 miembros, Máximo de 6, con el fin de que no sean más de 5 grupos por aula). Cada grupo debió decidir por consenso qué alimentos elegirían ellos para un “Desayuno Saludable”. Se les indicó, por último, que para el día del taller cada alumno trajera de casa unos de los alimentos elegidos por su grupo en cantidad suficiente para que puedan desayunar todos los integrantes del mismo.

Objetivos del encuentro:

- Que los alumnos recuerden los alimentos y nutrientes de un Desayuno Saludable y su importancia para la salud.
- Fomentar en los alumnos un sentido crítico que les permita corregir errores en alimentación.
- Que los alumnos evalúen su desayuno actual con el fin de que aprendan a seleccionarlo con criterios de salud.

El encuentro se estructuró de la siguiente forma:

- Preparación del recinto para la actividad: El comedor estuvo preparado antes de que los escolares entren en el mismo, lo cual implicó la colocación de un cañón de proyección, reservando un lugar (pantalla o pared blanca y despejada) dónde se efectuó la proyección y un lugar donde se ubicó a los alumnos durante la charla.

La preparación de un par de mesas separadas en las que estuvieron colocados los carteles de los grupos de alimentos.

El resto de las mesas estuvieron montadas de tal forma que los alumnos pudieron sentarse por grupos para realizar el desayuno (vasos, servilletas, platos y manteles, utensilios).

-Presentación de la clase y explicación del taller.

-Cuando los alumnos entraron en el comedor escolar se les indicó que debían sentarse por grupos, llevando con ellos los alimentos traídos desde casa.

-Lección teórica participativa (prestando especial atención en fomentar la participación de los alumnos) apoyada con transparencias.

Reparto de energía a lo largo del día (1ª Diapositiva)

CONTENIDO: Debemos realizar entre 4 y 5 comidas para repartir el aporte calórico a lo largo del día según se van produciendo las necesidades de gasto de energía, pues condensarlo en dos o tres comidas hace que durante gran parte del día nos falten energías por lo que picotearemos más entre horas y que cuando llegemos a las comidas comeremos con más avidez y alimentos más ricos en energía, normalmente proveniente de las grasas.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Debe aportarnos entre el 20-25% de la energía diaria, es decir, casi un cuarto de lo que necesitamos en todo el día pues cuando nos levantamos hace mucho que nuestro cuerpo no recibe ningún tipo de alimento (desde la cena) y necesita energía para empezar a funcionar. Además, la mayor parte de nuestro gasto energético lo realizamos por la mañana en el colegio, al estudiar, jugar en el patio o en las clases de educación física, y para poder rendir bien y estar atento es necesario que nuestro cuerpo tenga energía suficiente para funcionar. Esto hace al desayuno una comida imprescindible. Por este motivo, y al igual que nos pasa con la comida o la cena, tenemos que tomarnos nuestro tiempo al desayunar (unos 10-15 minutos), hacerlo sentados (no vale tomar un bollo de camino al colegio) y con calma.

Componentes básicos de un desayuno saludable (2ª Diapositiva)

CONTENIDO: Frutas y derivados: Aquí se incluye todo tipo de fruta fresca y zumos, siendo mucho mejor los naturales, pues contienen las mismas vitaminas que la fruta fresca.

Lácteos: Aquí se incluyen tanto la leche líquida de vaca como sus derivados (yogur, queso, etc.).

Cereales: Aquí se incluyen los cereales para el desayuno, el pan, las galletas, avena, etc. Hay que intentar evitar la bollería, tomándola solo de manera esporádica, así como los alimentos que contengan un elevado contenido de azúcares simples y grasas poco saludables.

Aporte de nutrientes (3ª Diapositiva)

CONTENIDO: Lácteos: ¿Qué nos aportan principalmente?

Calcio: ¿Para qué sirve? Es el material básico de nuestros huesos.

Alimentos donde se encuentra fundamentalmente: Lácteos, cereales, frutas y verduras de hoja verde.

Proteínas: ¿Para qué sirven? Son los ladrillos del cuerpo y son fundamentales para el crecimiento, formación y renovación de los tejidos. Alimentos donde se encuentran fundamentalmente: Lácteos, carnes, pescados y huevos.

Cereales: ¿Qué nos aportan principalmente?

Hidratos de carbono: ¿Para qué sirven? Son el combustible del organismo. Proporcionan la energía necesaria para realizar las funciones vitales, el trabajo muscular y el ejercicio físico y mental. Alimentos donde se encuentra fundamentalmente: Cereales, legumbres, patatas, frutas y verduras.

Frutas: ¿Qué nos aportan principalmente?

Agua: Es el componente mayoritario de nuestro cuerpo (entre un 60-80% del mismo es agua). Interviene en todas las funciones del organismo (transporte de nutrientes, evacuación de sustancias de desecho, regulación de la temperatura corporal, etc.).

Alimentos donde se encuentra fundamentalmente: Agua de beber, zumos, verduras y frutas.

Vitaminas: Principalmente la vitamina C y las vitaminas de grupo B. Tiene múltiples funciones, en todas ellas se encargan de ayudar en la regulación de procesos, por

ejemplo; conservan tejidos, ayudan a transportar el oxígeno y a absorber el hierro, etc.

Encuentro nº 3: “Beneficios del desayuno”

Siguiendo con la dinámica de trabajo de la clase anterior, se le ofreció a cada grupo de alumnos una sopa de letras a modo de identificar palabras claves relacionadas con el desayuno. El encabezado explicitó: “Un buen desayuno contribuirá a...”, y las palabras claves fueron ESTUDIAR – PESO – FAMILIA - DEFICIENCIAS.

Una vez identificadas las palabras claves, se le sugirió a cada grupo que analice y exponga de forma oral y breve el porqué, según sus pareceres, de la relación existente entre el desayuno y los términos encontrados.

Luego de escuchar los diferentes razonamientos, se llevó a cabo una exposición teórica e interactiva, con el apoyo de una presentación realizada con el programa Power Point, sobre los siguientes conceptos teóricos:

- Importancia del desayuno.
- El desayuno y el rendimiento escolar.
- El desayuno y el control del peso corporal.
- El desayuno y la construcción de la familia.

Objetivos:

- Que los adolescentes incorporen el hábito de desayunar diariamente para beneficio de su salud y bienestar.
- Que lo alumnos vean al desayuno como una de las principales herramientas para estrechar lazos familiares.

Importancia de desayunar: ¿Porque el desayuno ayuda al rendimiento escolar? (Diapositiva 1)

Como dijimos anteriormente, el desayuno aporta $\frac{1}{4}$ del total de ingesta calórica recomendado en un día. Además, la mayor parte de nuestro gasto energético lo realizamos por la mañana en el colegio, al estudiar, jugar en el patio o en las clases

de educación física, y para poder rendir bien y estar atento es necesario que nuestro cuerpo tenga energía suficiente para funcionar.

El cerebro, principal comando efector intelectual y motor, necesita de glucosa (energía) para poder contribuir y garantizar el equilibrio y normal funcionamiento orgánico. Por esto, cuando no se desayuna bien, el organismo puede presentar falta de energía, debilidad y menor capacidad de concentración y atención.

Desayunar es la opción más saludable de contribuir al normopeso (Diapositiva 2)

En general, los niños/as y adolescentes que desayunan tienen mejor salud integral, lo cual puede atribuirse a los tipos de alimentos que suelen asociarse a la comida de la mañana. Esto se atribuye al hecho de que la comida en la mañana despierta el metabolismo, permitiendo que los alimentos ingeridos durante el día sean más fácilmente metabolizados. Además, los adolescentes que desayunan tienden a consumir menos calorías a lo largo del día, a hacer mejores opciones de alimentos, y a ser más activos.

El desayuno ofrece una excelente oportunidad de fortalecer con nutrientes que pueden quedar relegados con facilidad durante el resto del día, por ejemplo: es un muy buen momento para consumir fibra en forma de cereales y panes integrales. La fibra puede ayudar a controlar el peso y también ha sido ligada con niveles más bajos de colesterol.

Desayuno en familia: Somos seres sociales. (Diapositiva 3)

Con la vida cada vez más ajetreada que llevamos, sentarse a comer en familia se está volviendo cada vez más difícil, al menos para algunas familias. Sin embargo, las iniciativas educativas y de salud pública centradas en preservar los horarios de comida familiar pueden mejorar la salud nutricional de los niños y adolescentes. De hecho, está demostrado que comer en familia al menos tres veces por semana mejora significativamente la salud nutricional.

Para la mayoría de las familias, el desayuno es la comida que lleva menos tiempo preparar y consumir y, por lo tanto, reunirse a la mesa para desayunar juntos puede ser más fácil de conseguir que otras comidas del día que ocupan más tiempo.

También se ha observado que comer en familia puede ayudar a:

- Desarrollar las habilidades comunicativas de los niños (los niños y jóvenes que se sientan a comer y hablar con su familia tienen mayor confianza para comunicarse que aquellos que no lo hacen).
- Estrechar los lazos familiares y comunicarse los planes del día.
- Aprender buenas formas en la mesa.
- Dar mayor autonomía a los niños (el desayuno es una comida para la que es fácil y seguro que los niños elijan sus propios alimentos y, en gran medida, preparen su propio plato).

Encuentro N° 4 “Manos a la obra. Preparando mi desayuno”

Objetivos:

- Brindar a los alumnos herramientas prácticas para la elaboración de distintas preparaciones a incluir en el desayuno.
- Elaborar recetas que se ajusten a los criterios abordados en anteriores encuentros para la conformación de un desayuno saludable y equilibrado.
- Adecuar las propuestas a las características socio – económicas y culturales de los alumnos.

Preparación 1: “Muesli”

Es una preparación realizada con avena, leche o yogur, y frutas, a la cual se pueden añadir de modo opcional frutos secos y/o semillas. Se seleccionó esta preparación dado que resulta fácil y práctica de elaborar. Se prepara la noche anterior, y a la mañana siguiente se encuentra lista para el consumo.

Ingredientes:

- ✓ Avena instantánea (5 cucharadas soperas)
- ✓ Leche o yogur descremado/a (200 ml, 1 taza)
- ✓ Frutas de estación: 1 banana chica cortada en pequeños trozos, $\frac{3}{4}$ de taza de frutas a elección. Ejemplos: arándanos, frutillas, frambuesas, manzana, pera, cerezas, etc.
- ✓ Miel (1 cucharadita tipo té)
- ✓ Semillas (1 cucharada sopera)
- ✓ Frutos secos (3 unidades. Ejemplo: 3 nueces)
- ✓ Canela

**Modo de Preparación:**

Verter la avena en un tazón. Añadir las semillas y frutos secos trozados. Luego, las frutas cortadas en pequeños trozos, y finalmente el yogur descremado. Incorporar la cucharadita de miel y mezclar bien todos los ingredientes. Cubrir con film y dejar en heladera toda la noche. Se consume al día siguiente, y se sirve frío. Puede almacenarse en refrigerador 1 a 2 días. El tiempo de preparación es de alrededor de 10 minutos, y rinde aproximadamente 2 porciones.

Un ejemplo práctico de esta preparación, con algunas variantes puede encontrarse en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=xT4zCpteM3c>

Valor nutricional:

Alimento	Gramos	HC (gr.)	PROT (gr.)	LIPIDOS (gr.)	AGS (gr.)	AGM (gr.)	AGP (gr.)	Ca (mg.)	Fe (mg.)
Avena	100 (*3)	57,2	15,9	6,32	0,9	1,96	2,29	53,2	4,19
Yogur descremado	200	10	8	0,2	0,12	0,08	-	240	0,2
Semillas promedio	15	4,41	3	5,83	0,61	1,11	4	63,75	1,65
Frutas B	100	17	1	-	-	-	-	22	0,5
Frutas A	150	12	1,5	-	-	-	-	19,5	1,65
Frutos	7	0,49	1,4	3,99	0,56	1,72	1,7	10,5	0,22

secos									
Miel	5	3,9	0,01	-	-	-	-	0,5	0,04
Total	777 g	105	30,81	16,34	2,19	4,87	7,99	409,5	8,45
Kcal		420	123,24	147,06					

Kcal Total = 690,3

DC = 0,88 Kcal / gramos

Kcal por porción = 345,15

Preparación 2: “Crepes o panqueques de frutas y yogurt”

Ingredientes: (para 4 porciones)

Panqueques:

- 2 huevos.
- 4 cucharadas de harina integral.
- ½ vaso de leche descremada.
- Rocío vegetal o aceite de girasol c/n.

Relleno:

- 200 cm³ de yogurt
- 1 unidad de banana
- 12 frutillas
- 1 unidad de kiwi
- Canela c/n



Modo de Preparación:

1. Para los panqueques, debemos batir los huevos en un bowl e incorporar la leche descremada sin dejar de batir. Por ultimo incorporamos de a una cucharada la harina integral, hasta formar una mezcla homogénea y sin grumos.

2. En un sartén caliente colocamos rocío vegetal o frotamos con un papel de cocina el fondo para evitar que la preparación se pegue durante la cocción. Cabe resaltar que si la sartén es del tipo antiadherente desistimos de poner una base grasa a la preparación, ya que no será necesario.
3. Cocinar uno a uno los 8 panqueques que rinde la mezcla.
4. Rellenar los panqueques con yogurt, banana, kiwi y frutillas.
5. Por último, enrollarlos y si es del agrado del consumidor, espolvorear con una pizca de canela en polvo los panqueques.

Valor nutricional:

Alimento	Gramos	HC (gr.)	PROT (gr.)	LIPIDOS (gr.)	AGS (gr.)	AGM (gr.)	AGP (gr.)	Ca (mg.)	Fe (mg.)
Leche descremada	50	2,5	1,5	0,75	0,42	0,32	0	58,5	0,05
Yogur descremado	50	2,5	2	0,05	0,03	0,02	0	60	0,05
Huevo	25	0	3	3	1,12	1,36	0,24	14	0,62
Harina integral	25	17,25	2,92	1,17	0,22	0,35	0,57	12,75	1,25
Banana	40	6,8	0,4	0	0	0	0	8,8	0,2
Kiwi	25	2	0,25	0	0	0	0	7,75	0,25
Frutilla	75	6	0,75	0	0	0	0	23,25	0,75
Total	290	37,05	10,82	4,97	1,79	2,05	0,81	185,05	3,17
Kcal	236,21	148,2	43,28	44,73	-	-	-	-	-

DC = 0,81

Kcal por porción = 236,21

Preparación 3: “Desayuno crujiente”

Esta preparación es rápida y fácil de hacer. Se necesita leche, a la cual se le agrega nueces, frutillas frescas y copos de maíz.

Ingredientes: (rinde una porción)

- ½ taza de nueces picadas
- ¼ taza de copos de maíz.
- 1/3 taza de frutillas
- 2/3 de taza de leche parcialmente descremada

Modo de preparación:

Combinar las nueces, los copos de maíz y las frutillas en un tazón. Agregar la leche y revolver para mezclar.



- 3) Para finalizar la intervención, en la cuarta semana, todos los participantes respondieron por segunda vez la encuesta inicial, para constatar la existencia de cambios o no, en los conocimientos y prácticas vinculadas al desayuno, llevadas a cabo por los adolescentes.

Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humanos

En este proceso es de rigor ético atenerse a lo prescripto por los Códigos de Ética Internacionales expedidos por la Asociación Médica Mundial, por los Códigos de Ética nacionales que sigan los lineamientos de aquellos, y por la legislación nacional en la materia.

En toda investigación o experimentación en que sea participe un ser humano, se deben respetar los siguientes principios éticos:

- Principios de la ética natural
- Respeto de la dignidad de la persona.
- Aplicación de los principios rectores de la bioética: a) Beneficencia – No Maleficencia; b) Autonomía; y, c) Justicia.
- Protección de la integridad física y mental del ser humano sujeto a investigación.
- Debe brindarse completa información (Código de Ética de la AMA, art. 401; Declaración de Helsinki).
- Debe obtenerse un Consentimiento Pleno e Idóneo (Consentimiento Informado (art. 402 C. E. AMA; Declaración de Helsinki).

Modelo de consentimiento informado empleado:

Esta es una encuesta personalizada que realizan los alumnos Leonardo Rodoni y Facundo Sepúlveda, alumnos de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Medicina de la Fundación H.A Barceló, para conocer la ingesta dietética de un grupo de alumnos de educación secundaria. Se garantizará el secreto estadístico y la confidencialidad exigidos por la Ley.

Por esta razón, le solicitamos la autorización para que su hijo/a participe en este estudio. La decisión de participar en esta investigación es voluntaria. Se tomarán las medidas necesarias para mantener la privacidad de los sujetos involucrados y los resultados de la investigación se mantendrán confidenciales; nadie tendrá acceso a su nombre o podrá rastrear su identidad y sus datos de manera individualizada.

Agradecemos desde ya su colaboración.

Yo, en mi carácter de madre / padre / tutor, habiendo sido informado y entendiendo los objetivos y características del estudio, siendo el díade.....de..... Otorgo mi consentimiento y acepto participar en la investigación, el cual no me expone a riesgos de salud, integridad, dignidad y privacidad, y teniendo el derecho a abandonar o negarme a participar en cualquier momento.

Firma y aclaración:

Tipo y Número de Documento de Identidad:

RESULTADOS

Los datos recopilados en la encuesta inicial del mes de marzo de 2018 indican que, sobre una muestra de 30 adolescentes encuestados el 20% no realiza desayuno, no encontrándose diferencias significativas entre varones y mujeres. La proporción de alumnos que realiza esta comida del día aumenta de forma significativa ($p < 0,05$) luego de la intervención educativa alimentaria, tal como puede apreciarse en la Figura 1.

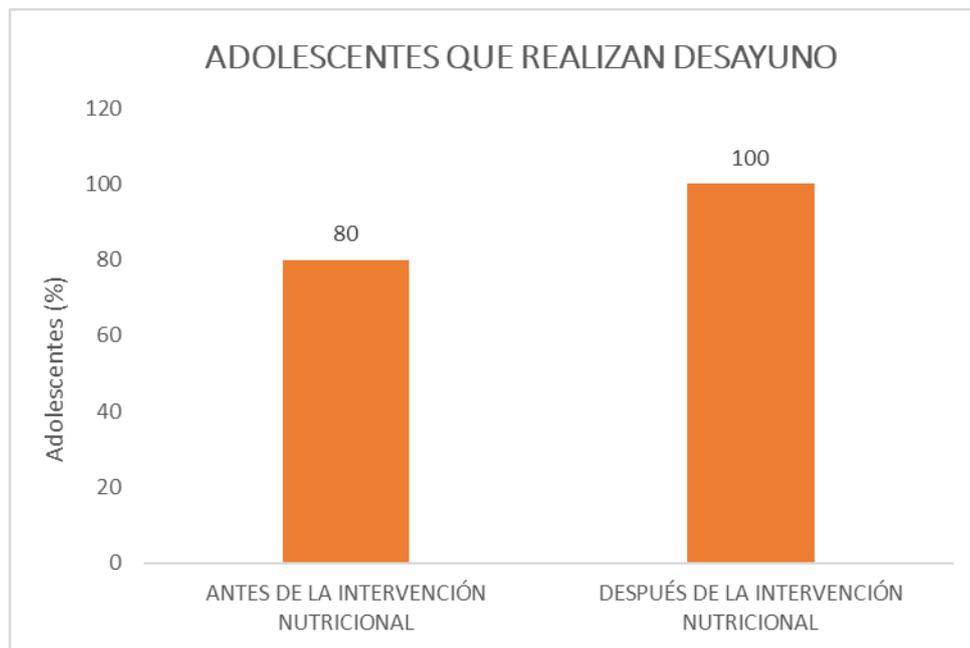


Figura 1. Realización de desayuno en adolescentes antes y después de la intervención alimentaria.

Entre los motivos por los cuales los adolescentes exponen no desayunar, se encuentra en primer lugar la falta de apetito, seguido por malestar asociado a su consumo y la falta de tiempo. Algunos encuestados expresaron no realizar desayuno por una combinación de las causas mencionadas: “no tengo tiempo” y “me cae mal”. En la Figura 2 se explicitan las principales razones para no desayunar.



Figura 2. Motivos por los cuales los adolescentes no realizan desayuno antes de la intervención alimentaria.

En relación al hábito de desayuno, se han considerado como indicadores para su evaluación la frecuencia de consumo, la compañía y la preparación. En cuanto a la frecuencia de consumo, encontramos que luego de la intervención alimentaria aumenta la proporción de adolescentes que desayunan entre 3 - 4, y 5 - 6 días a la semana, mientras que disminuye el número de aquellos que desayunan 1 - 2 días a la semana o no desayunan nunca, y se mantiene el de adolescentes que realizan esta comida todos los días, tal como puede observarse en la Figura 3.

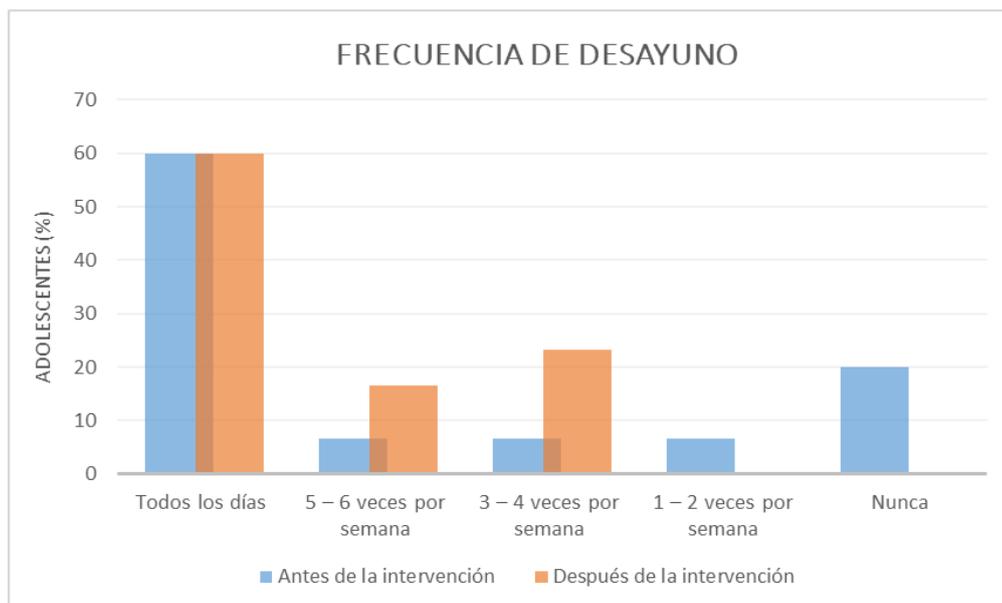


Figura 3. Frecuencia de consumo de desayuno antes y después de la intervención alimentaria.

Si consideramos la compañía a la hora de realizar el desayuno, al inicio del estudio el 41% de los adolescentes indica desayunar con familiares, mientras que el 16% desayuna solo. En tanto, que luego de la intervención educativa alimentaria aumenta el número de adolescentes que desayunan solos (53%), en comparación a aquellos que desayunan con familiares (46%), como se observa en la Figura 4.

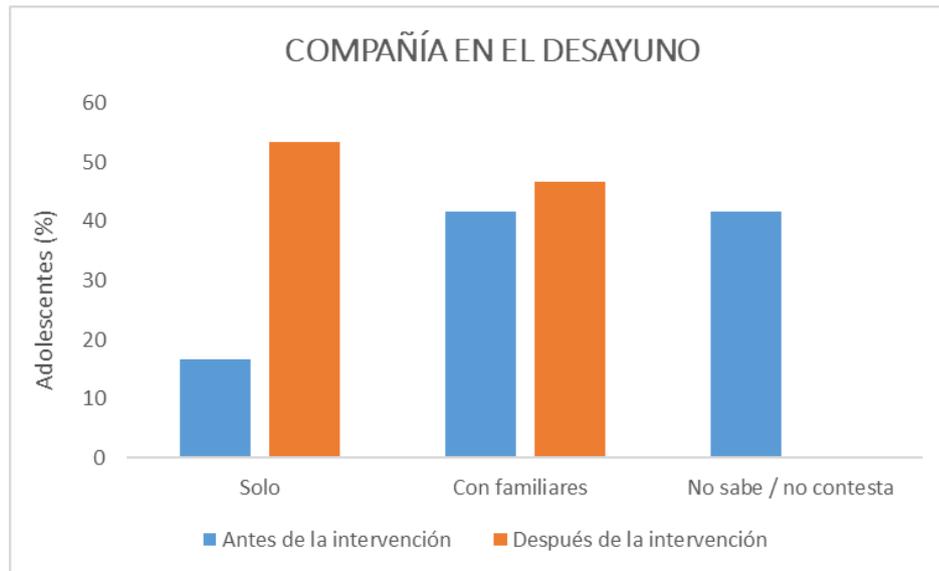


Figura 4. Compañía al momento de realizar desayuno antes y después de la intervención alimentaria.

Sin embargo, cuando se analiza quién es la persona encargada de la preparación, encontramos que aumenta la preparación por parte de un familiar. Esto puede responder a una mayor autonomía de los jóvenes para el consumo de esta comida del día, pero denota todavía cierto grado de dependencia en lo que concierne a la preparación (Figura 5).

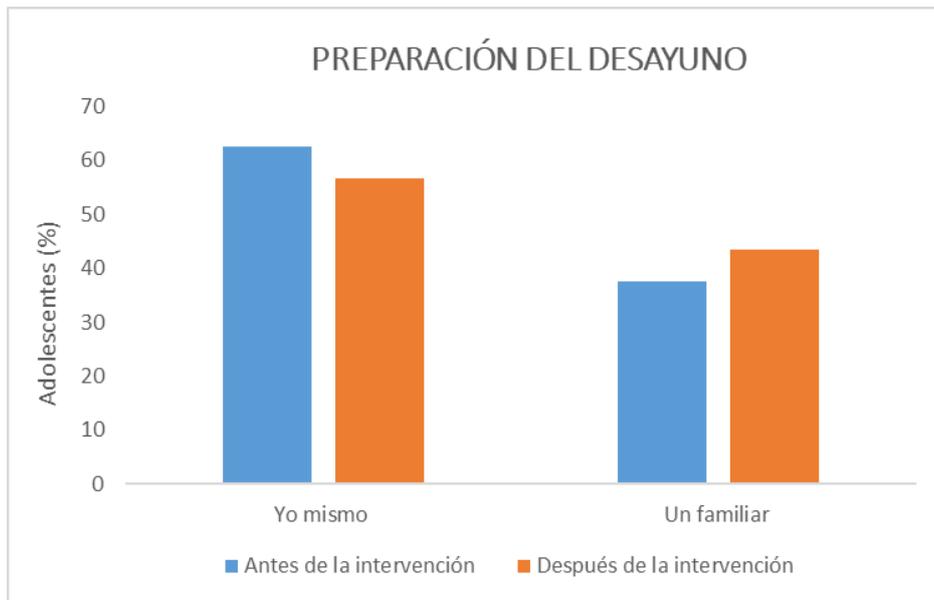


Figura 5. Persona encargada de la preparación del desayuno antes y después de la intervención alimentaria.

Por otro lado, también resulta importante considerar el tiempo que dedican los adolescentes a desayunar. En este sentido, la mayoría expresa dedicar entre 5 y 10 minutos a su consumo (*tiempo regular*), lo cual difiere del período considerado como *óptimo* (entre 15 y 20 minutos). Esto denota un lapso de tiempo insuficiente invertido en la realización de esta comida del día. Sin embargo, luego de la intervención nutricional se puede apreciar como aumenta la proporción de jóvenes que dedica un *tiempo óptimo* y disminuye la de aquellos que dedican un *tiempo escaso* (menos de 5 minutos). Esto se evidencia en la Figura 6.

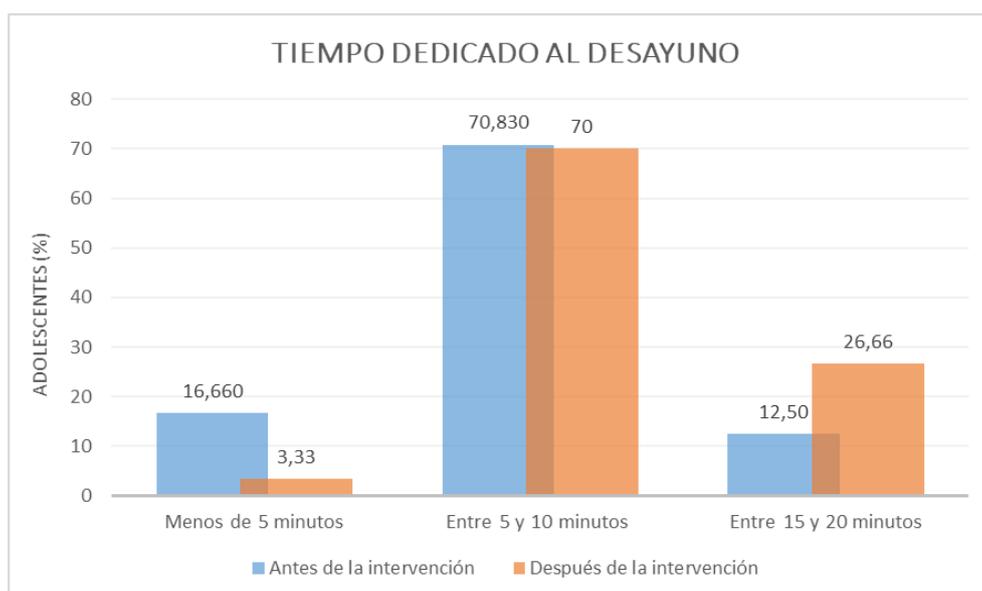


Figura 6. Tiempo dedicado a la realización del desayuno antes y después de la intervención alimentaria.

Calidad del desayuno

En la Figura 7, se muestran los resultados obtenidos para la variable “calidad del desayuno”, la cual considera el tipo de alimentos que lo conforman. Se considera como desayuno de *buena calidad* a aquel que contiene al menos un alimento del grupo de los lácteos, cereales, y frutas, de *mejorable calidad* cuando se encuentra ausente uno de los tres grupos, de *insuficiente calidad* cuando faltan dos de los tres grupos, y de *mala calidad* cuando se incluyen alimentos que no pertenecen a ninguno de los tres grupos mencionados.

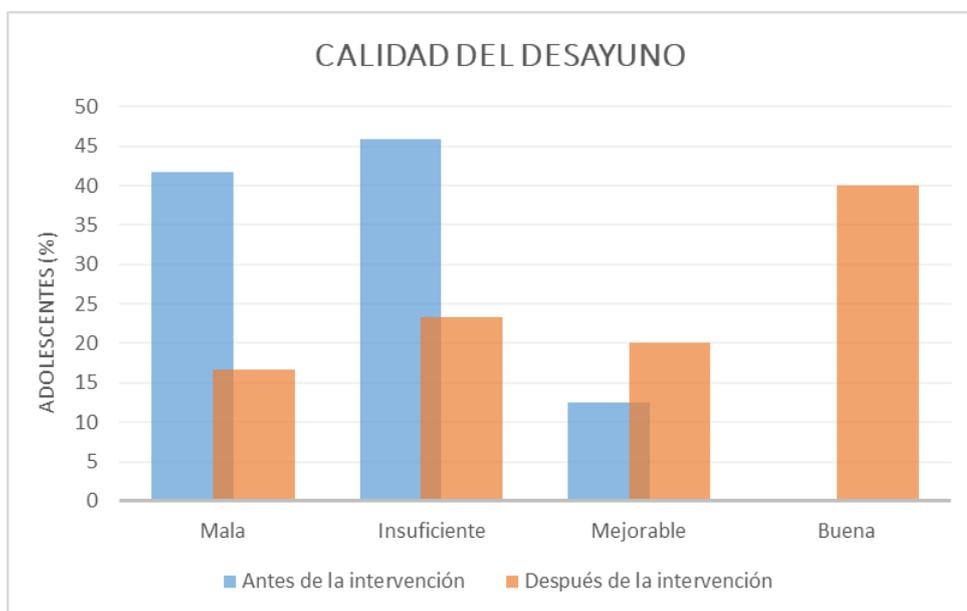


Figura 7. Calidad del desayuno antes y después de la intervención alimentaria.

Como puede apreciarse, al inicio del estudio la mayoría de los adolescentes que realizan desayuno sólo emplea alimentos correspondientes a uno de los tres grupos de alimentos sugeridos (lácteos, cereales o frutas), o utiliza alimentos que no corresponden a ninguno de los grupos mencionados, lo que determina la prevalencia de un desayuno insuficiente o de mala calidad, respectivamente. No se observan casos de adolescentes que realicen un desayuno de buena calidad al inicio de la investigación, es decir, aquella ingesta que integre alimentos de los tres grupos de alimentos principales.

Luego de la intervención educativa, aumenta significativamente la proporción de jóvenes que realizan un desayuno de buena calidad ($p < 0,05$), determinada por la prueba Chi-cuadrado, y disminuye el número de adolescentes que realizan un desayuno de calidad mala o insuficiente.

En este sentido, cuando consultamos a los adolescentes sobre el tipo de desayuno realizado habitualmente, encontramos en mayor medida el consumo de sólo una infusión como té, café o mate cocido con azúcar, con frecuencia acompañada por galletitas (en general dulces) o tostadas de pan blanco, en ocasiones junto a algún alimento untado como mermelada con azúcar o quesos enteros. En proporción menor, los jóvenes expresan añadir leche a las infusiones o reemplazarlas por un yogurt, prefiriendo en ambos casos los productos descremados por sobre los enteros. Solamente dos de los treinta adolescentes encuestados, manifestó incluir fruta dentro de su desayuno habitual.

Luego de la intervención educativa alimentaria aumenta significativamente ($p < 0,05$) el consumo de lácteos, y también (aunque no de manera estadísticamente significativa) el de frutas, y se mantiene al mismo tiempo el consumo de cereales (Figura 8).

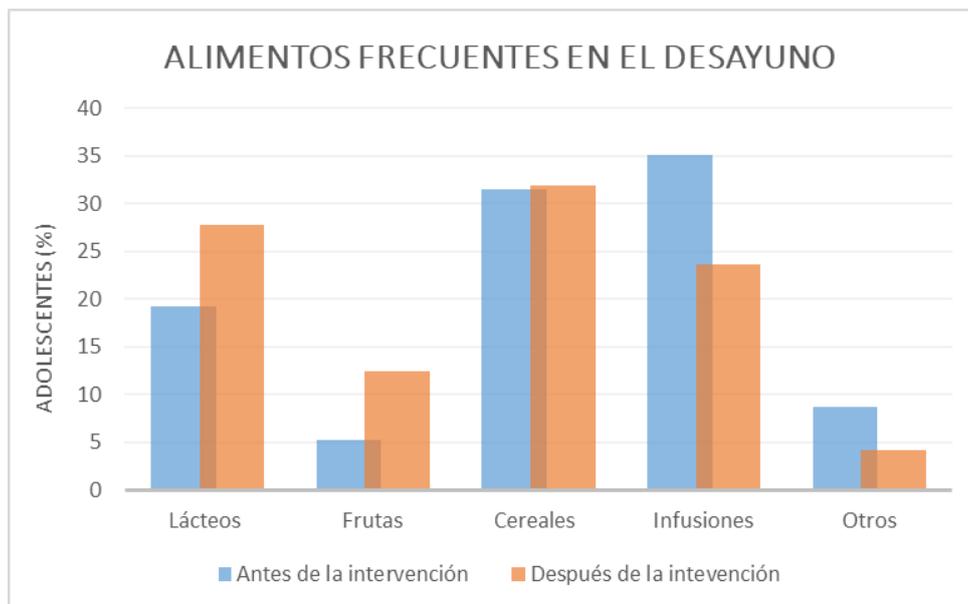


Figura 8. Alimentos más frecuentes incluidos en el desayuno de adolescentes antes y después de la intervención alimentaria.

Lo expuesto anteriormente, también se evidencia en la Figura 9, al consultar a los jóvenes por el “desayuno realizado hoy” al momento de la aplicación de los cuestionarios. En la misma, puede apreciarse un aumento en el consumo de lácteos, combinado con frutas y cereales.

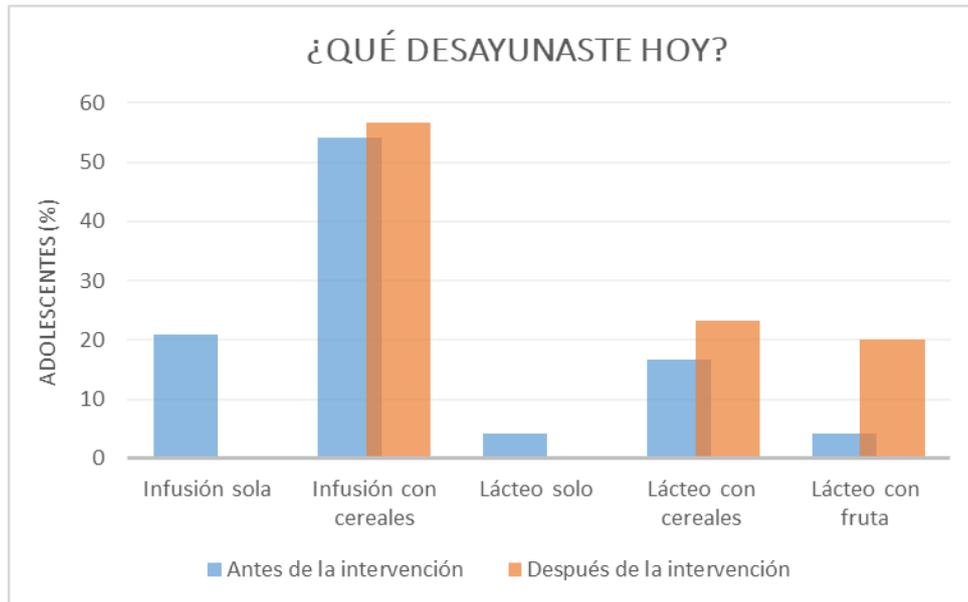


Figura 9. Desayuno realizado en el día, antes y después de la intervención alimentaria.

Conocimiento de los alimentos que integran un buen desayuno

Curiosamente, se presentan algunas discordancias a lo observado en el apartado anterior, cuando se indaga respecto a los grupos de alimentos que los adolescentes consideran deben formar parte de un “buen desayuno”. Por ejemplo, encontramos que disminuye de forma leve la importancia otorgada a los lácteos, pero al mismo tiempo aumenta su consumo según fue descrito en la Figura 8. Las frutas ocupan el segundo lugar en orden de importancia otorgado a los alimentos, pero son uno de los grupos menos consumidos y que más cuesta incluir en el desayuno de los adolescentes. En la Figura 10, se muestran los grupos de alimentos que deben integrar un buen desayuno en la consideración de los jóvenes, según el orden de importancia otorgado.

Finalmente, destacamos que, si bien al inicio del estudio el 20% de los adolescentes expresó no desayunar, al indagar sobre la conveniencia de la realización de esta

comida, la totalidad de los encuestados manifestó su importancia de realización, tanto de manera previa como posterior a la intervención nutricional.

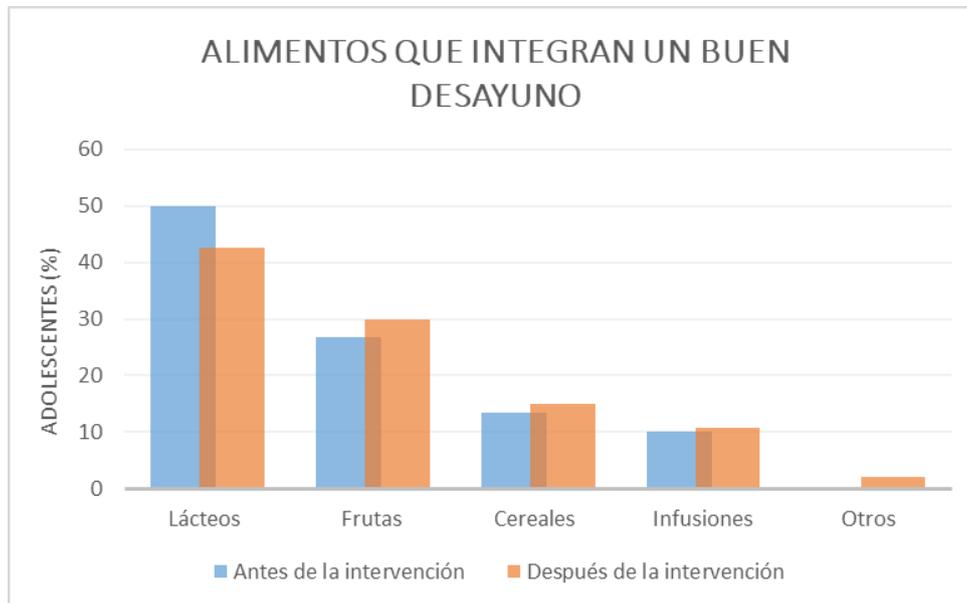


Figura 10. Grupo de alimentos que deben integrar un buen desayuno según los adolescentes antes y después de la intervención alimentaria.

DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación ha determinado la influencia de una intervención de educación alimentaria sobre el hábito y calidad del desayuno en adolescentes. Para tal fin, se ha implementado la metodología de taller con un grupo conformado por 30 alumnos de cuarto año de la Escuela de Educación Secundaria N° 7 de la ciudad de 9 de Julio, provincia de Buenos Aires.

Investigaciones previas han demostrado que la omisión del desayuno en niños y adolescentes es altamente prevalente en muchos países, con valores que van del 20 % al 47 % ^{16 17}. En el presente trabajo, solamente 6 alumnos del total de la muestra se saltaban el desayuno (20%), cifra un poco menor a las reportadas, de manera semejante a lo encontrado por Quintero Gutiérrez y colaboradores ¹⁸ en una investigación realizada en niños y adolescentes, donde el 19 % de los encuestados omitían el desayuno. En relación a la “frecuencia del desayuno”, encontramos un incremento de la misma post intervención, aumentando la frecuencia de 3-4 veces por semana de un 6,66 % a un 23,33 %, y la de 5-6 veces por semana de un 6,66 % a un 16,66 %, mientras que se conservó el porcentaje de alumnos que desayunaba todos los días (60%). Esto difiere de los hallazgos reportados por Berta y colaboradores en 2015 ¹¹, en el que el 75 % de los escolares desayuna todos los días, el 21 % a veces y un 4 % omite esta comida. El “tiempo dedicado al desayuno” también mejoró luego de la intervención nutricional. Nuestros datos al inicio de la investigación, son similares a los descritos por Ramos y colaboradores ¹⁹, prevaleciendo en un 70% el grupo de adolescentes que dedica un período de tiempo regular (entre 5 y 10 minutos), seguido por aquellos que dedican un período escaso (menos de 5 minutos), y encontrándose en menor proporción aquellos jóvenes que dedican un período de tiempo óptimo (entre 15 y 20 minutos). Luego de la intervención, encontramos un aumento en el número de jóvenes que dedican un período de tiempo considerado como óptimo, de 12,5 % a 26,66 %, y disminuye la proporción de adolescentes que dedican un tiempo escaso, de 16,6 % a 3,3 %.

Las cifras del presente estudio en relación a los “alimentos frecuentes en el desayuno de los adolescentes”, indican que el consumo de lácteos aumentó de manera significativa del 19,29 % al 27.77 %, y las frutas de un 5,26 % a un 12.5 % luego de la intervención nutricional. Al inicio del mismo, y coincidiendo con los

valores arrojados en la investigación de Berta y colaboradores ¹¹, los alimentos menos elegidos eran las frutas en un 5,26 %, seguidos por los lácteos en un 19,29 %. Estos resultados son coincidentes con investigaciones realizadas en otros países ^{20 21 22 23}. Al igual que en otros trabajos, los derivados de cereales y los lácteos son los alimentos más consumidos en el desayuno, y las frutas son los alimentos menos elegidos ²⁴. En nuestro país, quizás por razones culturales y/o económicas, habitualmente no se incluye el grupo de las frutas en el desayuno ^{25 26}. El desayuno es considerado una excelente oportunidad para realizarlo.

Respecto a la “calidad del desayuno”, se comparó con un predefinido como “óptimo”, que incluía un lácteo, un alimento del grupo de los cereales y una fruta o su zumo. Según estos criterios, la encuesta realizada antes de la intervención reveló que la calidad del mismo era mala-insuficiente en un 87,50 % y mejorable-buena en un 12,5 %. Estos valores se revierten post intervención, con una calidad mejorable-buena del 60 % y mala-insuficiente del 40 %. Estos resultados se asemejan con los obtenidos por Medina Ponce y Panamá Cuamacas en 2017 ²⁷, en el que el 60,83 % de los estudiantes consumían un desayuno de calidad mejorable-buena. Sin embargo, difieren de los expresados por Berta y colaboradores ¹¹, en cuyo estudio solo un 36 % de los adolescentes consumió un desayuno de buena-mejorable calidad y el 54 % un desayuno de calidad insuficiente-mala, situación semejante a la encontrado en un estudio realizado por Herrero y Fillat ²⁸, en el que el porcentaje de escolares que realizan un desayuno de buena calidad aumenta desde 23,0 % hasta un 32,6 %. En Argentina, según datos de un informe realizado en el año 2015 ¹⁴ a partir de una muestra de niños y adolescentes de 2 a 17 años, aproximadamente el 17,6% realizaba un desayuno que era considerado inadecuado o insuficiente en términos de su calidad. Claramente, estos valores son muy inferiores a los reflejados en nuestra investigación.

Por otro lado, es importante destacar que los motivos para no desayunar pueden ser muy variados, pero en general nuestros datos coinciden con lo descrito por Carbajal y Pinto ²⁹, quienes alegan como razones para omitir el desayuno el sentirse inapetente, cansado/a, o no tener tiempo, entre otros. Siguiendo a los autores antes mencionados, en general cuando un niño/a o adolescente desayuna solo/a y es el mismo el responsable de prepararse el desayuno, la probabilidad de que lo omita es mayor. Es aquí cuando resulta relevante analizar la compañía a la hora de realizar esta comida. En este sentido, nuestros datos al finalizar el estudio tienen similitud

con los hallados por Díaz y colaboradores ³⁰, quienes en un trabajo realizado en 2016 encontraron que el 64% de los adolescentes desayunan solos, en comparación al 36 % de los niños en edad escolar. En el presente estudio, obtuvimos que el 53 % de los jóvenes desayunaban solos frente al 47% que desayuna con algún familiar. Esto puede no ser un aspecto positivo, dado que, comer en familia en un ámbito armonioso, dándole importancia al ritual de sentarse en la mesa puede generar muy buenos resultados, tanto desde el punto de vista nutricional como emocional. Así, según Beltrán y Cuadrado ³¹, comer en familia con frecuencia se considera ya un factor de prevención de algunos problemas de salud, alimentación, trastornos de la conducta y comportamiento, y se ha asociado con el seguimiento de dietas más equilibradas y de mayor calidad. En este sentido, Berge ³² expone que la promoción de comidas en familia y compartidas se considera ya una estrategia de salud pública, que requiere la puesta en marcha de acciones específicas de prevención dirigidas a incrementar la frecuencia y a mejorar la calidad de las comidas familiares (tipos de alimentos servidos, tamaño de las porciones, ambiente en el que se sirve, entre otros).

Para finalizar, consideramos, en base a los datos recopilados y resultados obtenidos post intervención alimentaria y en línea con lo planteado por algunos autores como Herrero y Fiillat ²⁸, que sería conveniente desarrollar iniciativas educativas en alimentación y nutrición, que tiendan a brindar posibilidades de cambio hacia conductas y actitudes más saludables en el marco de la enseñanza obligatoria.

CONCLUSIONES

En forma de síntesis, y atendiendo a los interrogantes y objetivos planteados al inicio del estudio, podemos afirmar que luego de la intervención de educación alimentaria se aprecia un aumento estadísticamente significativo de la proporción de adolescentes que realizan desayuno, al igual que una mejora en la calidad del mismo. Además, aunque no de manera estadísticamente significativa resultó evidente un aumento en su frecuencia de realización y en el tiempo dedicado a esta comida, incrementándose el número de adolescentes que invierte un período de tiempo óptimo. Dentro de los grupos de alimentos consumidos, aumentó significativamente el consumo de lácteos y también, aunque no de manera estadísticamente significativa el empleo de frutas en el desayuno.

Por otro lado, y más vinculado con algunos de los objetivos específicos del trabajo, encontramos que dentro de las causas más comunes por las cuales los adolescentes no realizan desayuno, se sitúa en primer lugar la falta de apetito, seguida por malestar asociado a su consumo y la falta de tiempo. La mayor parte de los jóvenes desayuna solo/a, y se encuentra a cargo de su preparación. Son conscientes de la importancia de la realización de esta comida, y poseen conocimientos respecto a los alimentos aconsejables a incluir en la misma, como ser frutas, lácteos y cereales, pero tienen dificultades para integrar algunos de ellos, como es el caso del primer grupo de alimentos mencionado.

En vista a lo anteriormente expuesto, creemos que la educación nutricional es capaz de influir decisiva y positivamente en la ingesta de un desayuno saludable, y para ello, los centros de educación obligatoria y el ámbito escolar en general, representan un escenario idóneo para reducir las desigualdades en salud. Los resultados obtenidos en el presente estudio pretenden servir para el desarrollo de futuras intervenciones nutricionales en adolescentes y otros grupos etarios, y constituir un aporte para la educación en salud y mejora en la calidad de vida. Finalmente, hemos de destacar la importancia que tiene la valoración del programa educativo en el convencimiento de ser la manera más fiable para avanzar en la promoción de la salud en materia de nutrición.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Ruiz Planté, FM. Hábitos alimentarios en los niños entre 9 y 12 años que concurren a la Escuela N° 20 “Angela Loij” en la ciudad de Río Grande, Tierra del Fuego. [Tesis de grado]. Instituto Universitario Fundación Barceló; 2014. Disponible en: <http://beta.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH01f3/5d049076.dir/TFI%20Ruiz%20Plante%20Macarena.pdf>. Consultado Abril 7, 2016.
- (2) Kathleen y Escott-Stump. Nutrición y Dietoterapia de Krause. Décima edición. México: McGraw-Hill Interamericana; 2005.
- (3) Sánchez Hernández J. A, Serra Majem L. “Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares.” 6 (2):53-95, 2000. Revista Española de Nutrición Comunitaria. Disponible en: http://www.5aldia.org/datos/60/PDF_3_8211.pdf. Consultado Abril 7, 2016.
- (4) Piaggio L. R., Solans A. M. Enfoques socioculturales de la alimentación. En: Zafra Aparici E., editor. Aprender a comer en casa: modelos de género y socialización alimentaria. Primera edición. Buenos Aires: Akadia; 2014. p. 277- 303
- (5) Sivori D, Fros Campelo F. Nutrición (de)mente. En: Cuidado con el marketing dirigido a los niños. Primera edición. Buenos Aires: Grijalbo; 2016. p. 117-148.
- (6) Osorio-Murillo O, Amaya-Rey M. La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. Aquichan. 2011; 11 (2). Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/741/74120733007.pdf> . Consultado Agosto 12, 2018.
- (7) Braguinsky J. La obesidad hoy. Develando ciertos enigmas, revelando otros. Revista de la Federación Argentina de Cardiología. 2004; 33 (1). Disponible en:

<http://www.fac.org.ar/1/revista/04v33n1/tcvc/tcvc03/braguins.php>. Consultado Abril 8, 2016.

(⁸) Martínez E. La obesidad, una epidemia emergente, prevención y tratamiento desde la infancia. *Osasunaz*. 2007; 8:105-117. Disponible en: <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/osasunaz/08/08105117.pdf>. Consultado Abril 8, 2016.

(⁹) Márquez MV, Rodríguez MA. Transición nutricional, omisión del desayuno y obesidad infantil: una actualidad y un desafío. *Opción Médica*. Audyn, 2017. 36:39-36. Disponible en: <http://www.audyn.org.uy/sitio/repo/arch/Artculoagosto.pdf>. Consultado Marzo 4, 2016.

(¹⁰) Barlow SE and the Expert Committee. Expert Committee Recommendations Regarding the Prevention, Assessment, and Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity: Summary Report. *Pediatrics*. 2007; 120:164-9.

(¹¹) Berta EE, Fugas VA, Walz F, Martinelli MI. Estado nutricional de escolares y su relación con el hábito y calidad del desayuno”. *Revista Chilena de Nutrición*. 2015; 42(1):45-52. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v42n1/art06.pdf>. Consultado Marzo 4, 2016.

(¹²) Wennberg M, Gustafsson PE, Wennberg P, Hammarstrom A. Poor breakfast habits in adolescence predict the metabolic syndrome in adulthood. *Public Health Nutrition*. 2014; 18 (1): 122-129. Disponible en: http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FPHN%2FPHN18_01%2FS1368980013003509a.pdf&code=0b257d22a1a2f2cba8274c4fdfabca59. Consultado Abril 4, 2016.

(13) Timlin MT, Pereira MA, Story M, Neumark-Sztainer D. Breakfast Eating and Weight Change in a 5-Year Prospective Analysis of Adolescents: Project EAT (Eating Among Teens). PEDIATRICS. 2008; 121 (3):638-645. Disponible en:

https://www.researchgate.net/publication/5542584_Breakfast_Eating_and_Weight_Change_in_a_5-Year_Prospective_Analysis_of_Adolescents_Project_EAT_Eating_Among_Teens.

Consultado Agosto 12, 2018.

(14) Indart Rougier P, Tuñón I. Derecho a una alimentación adecuada en la infancia: niños, niñas y adolescentes entre 2 y 17 años en la Argentina urbana. Primera edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Educa, 2015. Disponible en:

<http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/investigacion/derecho-alimentacion-adecuada-infancia.pdf>. Consultado Abril 7, 2016.

(15) Ortale MS, Santos JA, Oyhenart EE, Quintero FA, Aimetta C. Hábitos alimentarios, estado nutricional y percepción del cuerpo en jóvenes escolarizados de la Provincia de Buenos Aires, Argentina. En: Acta Científica XXIX Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. Asociación Latinoamericana de Sociología, 2013; p. 1-10. Disponible en:

http://actacientifica.servicioit.cl/biblioteca/gt/GT19/GT19_Ortale_Santos.pdf.

Consultado Abril 7, 2016.

(16) Flores S, Klünder M, Medina, P. Elementary school facilities as an opportunity to prevent overweight and obesity in childhood. Boletín Médico del Hospital Infantil de México, 2008; 65(6):626-638. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=18627>. Consultado Julio 10, 2018.

(17) Sámano R, Zelonka R, Martínez-Rojano H, Sánchez-Jiménez B, Ramírez C, Ovando G. Asociación del índice de masa corporal y conductas de riesgo en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes mexicanos. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 2012; 62(2):145-154. Disponible en:

<https://www.alanrevista.org/ediciones/2012/2/art-7/>. Consultado Julio 10, 2018.

(18) Quintero-Gutiérrez AG, González-Rosendo G, Rodríguez-Murguía NA, Reyes-Navarrete GE, Puga-Díaz R, Villanueva-Sánchez J. Omisión del desayuno, estado nutricional y hábitos alimentarios de niños y adolescentes de escuelas públicas de Morelos, México. *CyTA - Journal of Food*, 2014; 12:3, 256-262, DOI: 10.1080/19476337.2013.839006. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19476337.2013.839006>. Consultado Julio 15, 2018.

(19) Ramos P, Pérez de Eulate L, Latorre M. ¿Qué saben los padres sobre los hábitos nutricionales de sus hijos adolescentes?. *Revista de Psicodidáctica [en línea]* 2005, 10. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17514745014> ISSN 1136-1034. Consultado Julio 15, 2018.

(20) Utter J, Scragg R, Ni Murchu G, Schaaf D. At-home breakfast consumption among New Zealand children: associations with body mass index and related nutrition behaviours. *J Am Diet Assoc*, 2007; 107(4):570-6. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17383261>. Consultado Julio 15, 2018.

(21) Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc*, 2005; 105(5):743-60. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15883552>. Consultado Julio 13, 2018.

(22) Vanelli M, Iovane B, Bernardini A et al. Breakfast habits of 1,202 Northern Italian children admitted to a summer sport school. Breakfast skipping is associated with overweight and obesity. *Acta Biomedica*, 2005; 76(2):79-85. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16350552>. Consultado Julio 13, 2018.

(23) Aranceta J, Serra-Majem L, Ribas L, Pérez-Rodrigo C. Breakfast consumption in Spanish children and young people. *Public Health Nutr*, 2000; 4(6A):1439-44. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/11445224_Breakfast_consumption_in_Spanish_children_and_young_people. Consultado Julio 21, 2018.

(24) Galiano Segovia MJ, Moreno Villares JM. El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. Acta Pediátrica Española, 2010; 68(8): 403-8. Disponible en: <http://www.actapediatrica.com/index.php/secciones/nutricion-infantil/170-el-desayuno-en-la-infancia-m%C3%A1s-que-una-buena-costumbre#.W1yFkbgYcpM>.

Consultado Julio 21, 2018.

(25) Aragón AS, Galiano A. Desayuno y desarrollo cognitivo según estado nutricional en niños de 9 a 11 años de edad que asisten a la escuela Gob. José Manuel Álvarez. Escuela de Nutrición. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba; 2011.

(26) Britos S. Importancia del desayuno en la nutrición y educabilidad de los escolares. Buenos Aires; 2014. Disponible en: <http://cepea.com.ar/cepea/wp-content/uploads/2014/09/dossier-desayuno.pdf>. Consultado Julio 21, 2018.

(27) Panamá Cuamacas WE, Medina Ponce AB. Calidad del desayuno y rendimiento académico en escolares adolescentes del Colegio Universitario UTN en Ibarra, 2016-2017. [Tesis de Grado]. Universidad técnica del Norte, 2017. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/6739/1/06%20NUT%20211%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>. Consultado Julio 21, 2018.

(28) Herrero R, Fillat JC. Influencia de un programa de educación nutricional en la modificación del desayuno en un grupo de adolescentes. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 2010; 30(2):26-32. Disponible en: http://nutricion.org/publicaciones/revista_2010_02/Influencia%20programa%20nutricional.pdf. Consultado Julio 10, 2018.

(29) Pinto Fontanillo A, Carbajal Azcona JA. El desayuno saludable. Nutrición y Salud Nº 2, 2003. Instituto de Salud Pública.

(30) Díaz T, Ficopal-Cusi P, Aguilar-Martínez A. Hábitos de desayuno en estudiantes de primaria y secundaria: posibilidades para la educación nutricional en la escuela. Nutrición Hospitalaria, 2016; 33(4):909-14. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000400022.

Consultado Julio 13, 2018.

(31) Beltrán de Miguel B, Cuadrado Vives C. Comer en familia: hacer de la rutina salud Papel de las comidas en familia en la calidad de la dieta y el control del peso corporal. Departamento de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid, 2014. Disponible en:

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/429-2014-11-12-Beltran-Cuadrado-comer-en-familia-2014.pdf>. Consultado Julio 10, 2018.

(32) Berge, JM, Jin SW, Hannan P, Neumark-Sztainer D. Structural and interpersonal Characteristics of family meals: Associations with Adolescents Body Mass Index and dietary patterns. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2013; 113 (6):816-22. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23567247>.

Consultado Julio 21, 2018.

ANEXOS

ANEXO I

Cuestionario

Sexo: Masculino

Fecha:

Femenino

Encuesta para la valoración del desayuno en adolescentes de la Escuela de Educación Secundaria Nº 7 de la ciudad de 9 de Julio, provincia de Buenos Aires.

1- ¿Desayunas?

Sí

No → Pasar a la pregunta 8

2- ¿Cuántas veces a la semana?

A. Todos los días

B. 5 – 6 veces por semana

C. 3 – 4 veces por semana

D. 1 – 2 veces por semana

E. Nunca

3- ¿Qué desayunas normalmente? **(puedes marcar más de una opción)**

A. Infusiones (té, café, mate, mate cocido)

Con azúcar Con miel Con edulcorante Sin endulzantes

B. Leche y/o yogur

Enteros Descremados

C. Quesos

Enteros Descremados

D. Galletitas

Dulces Saladas

E. Pan

Blanco Integral

F. Cereales

Avena Copos de maíz Barritas de cereal Otros

G. Mermelada

Con azúcar Dietética

H. Dulce de leche

I. Frutas

J. Jugos

Comerciales Naturales/exprimidos

K. Huevos

L. Fiambres / embutidos

M. Sándwich de jamón y queso

N. Frutos secos

O. Semillas

P. Otros (especificar)

.....
.....

4- ¿Qué desayunaste hoy?

.....
.....

.....

5- Desayunas:

- A. Solo
 - B. Con familiar/es
 - C. Con otras personas (especificar)
-

6- ¿Quién prepara el desayuno?

- A. Yo mismo
 - B. Un familiar
 - C. Otra persona (especificar)
-

7- ¿En cuánto tiempo consumís tu desayuno?

- A. Menos de 5 minutos
- B. Entre 5 y 10 minutos
- C. Entre 15 y 20 minutos

8- (Exclusiva para alumnos/as que contestaron NO en la pregunta n°1)

¿Cuáles son los motivos por los cuales no desayunas?

- A. No tengo tiempo.
 - B. Me cae mal.
 - C. No tengo hambre.
 - D. Otros (especificar)
-

9- ¿Consideras que es importante realizar el desayuno diario?

A. Sí.

B. No.

10- ¿Qué grupo de alimentos consideras deberían formar parte de un “buen desayuno”?

- A. Lácteos (leche, yogur, quesos)
- B. Frutas
- C. Verduras
- D. Cereales (avena, copos de maíz, barritas de cereal, entre otros)
- E. Pan
- F. Galletitas
- G. Jugos
- H. Infusiones (té, café, mate, mate cocido)
- I. Dulces y mermeladas
- J. Azúcar
- K. Miel
- L. Edulcorantes
- M. Huevos
- N. Carnes (vacuna, pescado, cerdo, pollo)
- O. Fiambres y embutidos
- P. Frutos secos y semillas
- Q. Aceites
- R. Otros (especificar)

.....
.....

ANEXO II

1. – Realización del Desayuno

Realización de desayuno	ANTES DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL		DESPUÉS DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL	
	f	%	f	%
Desayunan	24	80	30	100
No desayunan	6	20	0	0
Total	30	100	30	100

2. Frecuencia del desayuno

Frecuencia del desayuno	ANTES DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL		DESPUÉS DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL	
	f	%	f	%
Todos los días	18	60	18	60
5 – 6 veces por semana	2	6,66	5	16,66
3 – 4 veces por semana	2	6,66	7	23,33
1 – 2 veces por semana	2	6,66	0	0
Nunca	6	20	0	0
Total	30	100	30	100

3. Motivos para no desayunar

Motivos para no desayunar	ANTES DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL		DESPUÉS DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL	
	f	%	f	%
No tengo tiempo	2	28,57	0	0
Me cae mal	2	28,57	0	0
No tengo hambre	3	42,85	0	0
Total	7	100	0	0

4. Tiempo dedicado al desayuno

Tiempo dedicado al desayuno	ANTES DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL		DESPUÉS DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL	
	f	%	f	%
Menos de 5 minutos	4	16,66	1	3,33
Entre 5 y 10 minutos	17	70,83	21	70
Entre 15 y 20 minutos	3	12,5	8	26,66
Total	24	100	30	100

5. Preparación del desayuno

Preparación del desayuno	ANTES DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL		DESPUÉS DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL	
	f	%	f	%
Yo mismo	15	62,5	17	56,66
Un familiar	9	37,5	13	43,33
Total	24	100	30	100

6. Alimentos que integran un “buen desayuno” según los adolescentes

Alimentos que integran un “buen desayuno”	ANTES DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL		DESPUÉS DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL	
	f	%	f	%
Lácteos	15	50	20	42,55
Frutas	8	26,66	14	29,78
Cereales	4	13,33	7	14,89
Infusiones	3	10	5	10,63
Otros	0	0	1	2,12

7. Alimentos frecuentes en el desayuno de adolescentes

Alimentos frecuentes en el desayuno de adolescentes	ANTES DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL		DESPUÉS DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL	
	f	%	f	%
Lácteos	11	19,29	20	27,77
Frutas	3	5,26	9	12,5
Cereales	18	31,57	23	31,94
Infusiones	20	35,08	17	23,61
Otros	5	8,77	3	4,16

8. ¿Qué desayunaste hoy?

¿Qué desayunaste hoy?	ANTES DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL		DESPUÉS DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL	
	f	%	f	%
Infusión sola	5	20,83	0	0
Infusión con cereales	13	54,16	17	56,66
Lácteo solo	1	4,16	0	0
Lácteo con cereales	4	16,66	7	23,33
Lácteo con fruta	1	4,16	6	20
Total	24	100	30	100

9. Compañía en el desayuno

Realización de desayuno	ANTES DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL		DESPUÉS DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL	
	f	%	f	%
Solo	4	16,66	16	53,33
Con familiares	10	41,66	14	46,66
No sabe / no contesta	10	41,66	0	0
Total	24	100	30	100

10. Calidad del desayuno en adolescentes

Calidad del desayuno	ANTES DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL		DESPUÉS DE LA INTERVENCION NUTRICIONAL	
	f	%	f	%
Mala	10	41.66	5	16,66
Insuficiente	11	45.84	7	23,33
Mejorable	3	12.5	6	20
Buena	0	0	12	40
Total	24	100	30	100

**Instituto Universitario de Ciencias de la Salud –
Fundación H. A. Barceló**



COLECCIÓN DE TESIS DIGITALES y TRABAJOS FINALES DEL IUCS

AUTORIZACION DEL AUTOR

Estimados Señores:

Nosotros

Autor 1 **Leonardo J. Rodoni**, identificado con DNI No. **29671423**; Teléfono: **02317 - 15405849**; E-mail: leo.rodoni@hotmail.com

Autor 2 **Facundo A. Sepúlveda**, identificado con DNI No. **33921614**; Teléfono: **02920 - 15328047**; E-mail: facundosepulveda26@gmail.com

Autores del trabajo de grado titulado “Influencia de una intervención educativa alimentaria sobre el hábito y calidad del desayuno en adolescentes de la Escuela de Educación Secundaria Nº 7 de la ciudad de 9 de Julio, provincia de Buenos Aires”

Presentado y aprobado en el año **2018** como requisito para optar al título de **Licenciado en Nutrición**, autorizamos a la Biblioteca Central del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud – Fundación H. A. Barceló la publicación de nuestro trabajo con fines académicos en el Repositorio Institucional en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en la página Web del Repositorio Institucional de la Facultad, de la Biblioteca Central y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales

4. NO AUTORIZO: marque dentro del casillero

NOTA: Las tesis no autorizadas para ser publicadas en TEXTO COMPLETO, serán difundidas en la Biblioteca Digital de Tesis mediante su cita bibliográfica completa, incluyendo Tabla de contenido y resumen. Se incluirá la leyenda “Disponible sólo para consulta en sala en su versión completa, en la Biblioteca Central del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud – Fundación H. A. Barceló”

Firma y Aclaración del Autor

Firma y Aclaración del Autor

Firma y Aclaración de la Directora

Lugar: Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Fecha: 01/08/2018