

Hábito de consumo del desayuno y calidad nutricional del mismo en niños y adolescentes de la zona norte del Gran Buenos Aires.

Breakfast Eating Habits and their Nutritional Quality in children and adolescents in the Northern area of Gran Buenos Aires, (high income area).

ANGELERI, Ma. Ana. Bioquímica. Lic. en Nutrición; GONZALEZ, Ivana. Lic. en Nutrición. GHIOLDI, Ma. Mercedes. Lic. en Nutrición; PETRELLI, Luisina. Lic. en Nutrición

Instituciones:

- **EDUCACIONAL: Educación Alimentaria – Asistencia Nutricional.**

Florencio Varela 799 (1643) Becar, Buenos Aires. Tel.: 54-011-4707-0691.

- **Cátedra de Educación Alimentaria Nutricional, Fac. de Cs. de la Salud, Universidad de Belgrano. Zabala 1837 (1426) Capital Federal – Tel.: 54-11-4788-5400.**

Correspondencia a Lic. ANGELERI, Ma. Ana: mangeleri@educacional.com.ar

Resumen

Las conductas y prácticas alimentarias de niños y adolescentes en la actualidad, podrían tener efectos adversos sobre su salud. De las comidas realizadas a lo largo del día, el desayuno es la que éstos se saltean con mayor frecuencia.

Un desayuno completo aporta aproximadamente el 25% de la energía y nutrientes que requiere el organismo para cubrir sus necesidades diarias. Incluye al menos un alimento del grupo de leche, yogur y queso; uno del grupo de los cereales y uno del grupo de las frutas.

Se realizó un estudio descriptivo y transversal con el objetivo de conocer el hábito y calidad nutricional del desayuno de niños y adolescentes de 7 a 12 años de edad que concurren a colegios privados y bilingües de la zona Norte del Gran Buenos Aires.

El porcentaje de niños y adolescentes que consumió el desayuno el día de la encuesta fue de 94%. Sin embargo sólo el 5% realizó un desayuno de calidad nutricional completa; el 25% no consumió alimentos del grupo de leche, yogur y queso; el 20% no incluyó alimentos del grupo de los cereales y el 87% omitió alimentos del grupo de las frutas. Aproximadamente el 20% consumió otros alimentos fuera de los grupos considerados.

Es importante enfatizar que no es suficiente fomentar simplemente el consumo del desayuno sino también resaltar en qué consiste un desayuno de calidad nutricional completa. La selección de los alimentos no sólo está determinada por la disponibilidad y accesibilidad a los mismos, sino también por las preferencias aprendidas. Las acciones de educación alimentaria nutricional dirigidas a niños y adolescentes, de manera didáctica, interactiva, y estimulante, son estrategias efectivas para fomentar actitudes positivas que

les permitirán, dentro de sus capacidades, elegir responsablemente los alimentos que consumen.

Palabras clave: desayuno, calidad nutricional, preferencias de alimentos, niños y adolescentes, adecuación nutricional.

Abstract

Nowadays behaviour and eating habits in children and adolescents could have an adverse effect upon their health. From all the meals taken throughout the day, the breakfast is the one that is frequently skipped.

A complete breakfast gives approximately 25% of the energy and nutrients required by the organism to cover its daily needs. It includes at least one selection from the dairy food group, one selection from the cereal food group and one from the fruit food group.

A descriptive and transversal study has been conducted in order to know the breakfast eating habits and its nutritional quality in children and adolescents from 7 to 12 years old attending bilingual schools located in the Northern area of Gran Buenos Aires, (high income area).

The percentage of children and adolescents that ate their breakfast the day of the survey was 94%. However only 5% consumed breakfast with a complete nutritional quality; 25% didn't consume foods that belong to the dairy group; 20% didn't include foods from the cereal group and 87% omitted foods from the fruit group. Approximately 20% ate other foods that don't belong to the above mentioned groups.

It is important to emphasize what a nutritional quality breakfast is about as well as to encourage breakfast as an important meal. The food selection is not only determined by the availability and accessibility, but also by the learnt preferences. All the actions of eating habits education addressed to children and adolescents, in a didactic,

interactive and stimulating way are effective strategies to encourage positive attitudes that will allow them, according to their capacities, to responsibly choose the foods they consume.

Key words: *breakfast- nutritional quality-food preference- children and teen-agers- correct eating habits.*

Introducción

Las conductas y prácticas alimentarias de niños y adolescentes, en la actualidad, podrían tener efectos adversos sobre su salud. La excesiva ingesta de gaseosas y bebidas azucaradas, la inadecuada ingesta de frutas frescas, vegetales, alimentos ricos en fibra y lácteos; los bajos niveles de actividad física y el incremento de la prevalencia de obesidad, invitan a reevaluar la alimentación y estilos de vida característicos de este grupo etáreo (1).

El desayuno completo aporta aproximadamente el 25% de la energía y nutrientes que requiere el organismo para cubrir sus necesidades diarias (2,3).

Numerosas investigaciones afirmaron que en Estados Unidos y Europa, los niños y adolescentes están perdiendo, con el transcurso del tiempo, el hábito de desayunar (4). A su vez este hábito, también disminuye a medida que crecen en edad. De las comidas realizadas a lo largo del día, el desayuno es la que éstos se saltean con mayor frecuencia (5).

Los alimentos del desayuno aumentan la calidad de la dieta, por ser importantes fuentes de nutrientes como calcio, vitaminas A, D, C, riboflavina y fibra (2).

La American Dietetic Association (ADA) considera un desayuno balanceado aquel que brinda una equilibrada proporción de carbohidratos, proteínas y una modesta cantidad de grasas. Este reabastece al organismo con una combinación correcta de energía y nutrientes para comenzar el día luego de varias horas de ayuno. Permite mantener

niveles de glucemia estables a lo largo de la mañana y retrasa los síntomas provocados por la sensación de hambre.

Un desayuno completo y balanceado incluye al menos un alimento del grupo de leche, yogur y queso; uno del grupo de los cereales y uno del grupo de las frutas (1,2,6,7).

Los niños y adolescentes que omiten o realizan de manera incompleta el desayuno, no consiguen cumplir con las recomendaciones diarias de vitaminas y minerales, particularmente del calcio (8,9,10).

El estudio descriptivo y transversal que se detalla a continuación tiene por objetivo conocer el hábito y calidad nutricional del desayuno de niños y adolescentes de 7 a 12 años de edad que concurren a colegios privados y bilingües de la zona Norte del Gran Buenos Aires. Se utilizó como instrumento para recopilar la información una encuesta sencilla y adaptada a las capacidades intelectuales de esta población.

Objetivo general

Determinar si los niños y adolescentes de 7 a 12 años de edad encuestados poseen el hábito de desayunar y determinar la calidad nutricional del desayuno consumido según las variables consideradas.

Objetivos específicos

- Determinar el porcentaje de niños y adolescentes que desayunaron el día de la encuesta.
- Conocer las causas más comunes por las cuales no desayunaron ese día.
- Describir el porcentaje de esta población que consumió un desayuno de calidad nutricional completa, incompleta, pobre y muy pobre.
- Evaluar las preferencias de alimentos dentro del grupo de leche, yogur y queso; de cereales y de frutas.
- Evaluar las preferencias de alimentos fuera de los grupos considerados.

- Comentar si existen diferencias en los resultados obtenidos en relación al sexo y edad.

Materiales y método

Se realizó un estudio descriptivo y transversal con 599 niños y adolescentes de 7 a 12 años, de colegios privados, bilingües, de doble escolaridad, mixtos, de la Zona Norte del Gran Buenos Aires, quienes completaron una encuesta a lo largo del período escolar, marzo a diciembre, del año 2006.

Se incluyó en este estudio la totalidad de alumnos presentes el día de la encuesta, de 2do. a 6to. año de la Enseñanza General Básica (EGB) que concurrían a cinco colegios de las características ya mencionadas. Se excluyeron las encuestas de los alumnos que no cumplieron con la consigna propuesta.

Se utilizó como instrumento para recopilar la información una encuesta sobre la base de un cuestionario cualitativo y autoadministrado, con preguntas cerradas y preguntas abiertas de breve respuesta.¹ Los alumnos completaron la encuesta en clase y fueron orientados por sus maestras, quienes recibieron previamente el instructivo correspondiente.

Se analizaron las siguientes variables: hábito de consumo del desayuno, causas por las que se saltea el desayuno; calidad nutricional del desayuno; preferencias de alimentos.

Se entendió por desayuno a la primera ocasión donde se consume un alimento sólido o líquido después de despertar, luego de varias horas de ayuno nocturno. Se consideró saltarse el desayuno cuando una persona omite completamente esta comida ó consume sólo bebidas no calóricas, como té ó café sin el agregado de azúcar o leche (8).

La calidad nutricional del desayuno se estableció en base a la cantidad de grupos de alimentos, de los tres considerados, incluidos en el mismo. Las diferentes categorías que se distinguieron en este trabajo fueron:

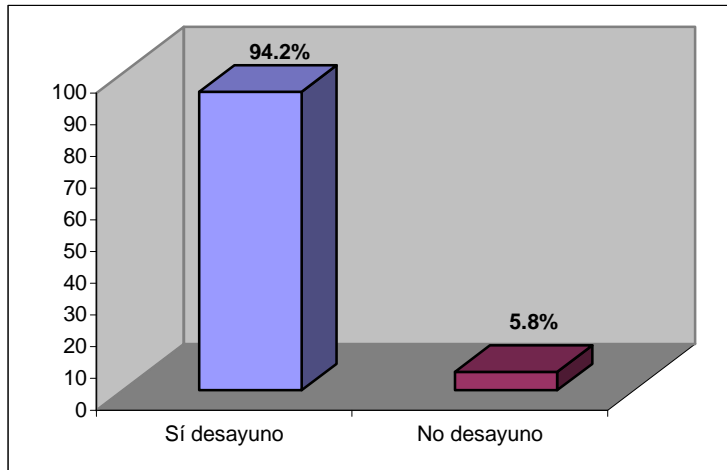
¹ Anexo 1. Modelo de encuesta

- Desayuno de calidad nutricional completa: incluye al menos un alimento del grupo de leche, yogur y queso; de los cereales y de las frutas.
- Desayuno de calidad nutricional incompleta: incluye alimentos de dos grupos distintos, de los tres considerados.
- Desayuno de calidad nutricional pobre: incluye sólo alimentos de un grupo, de los tres considerados.
- Desayuno de calidad nutricional muy pobre: incluye alimentos que no pertenecen a ninguno de estos tres grupos.

Resultados

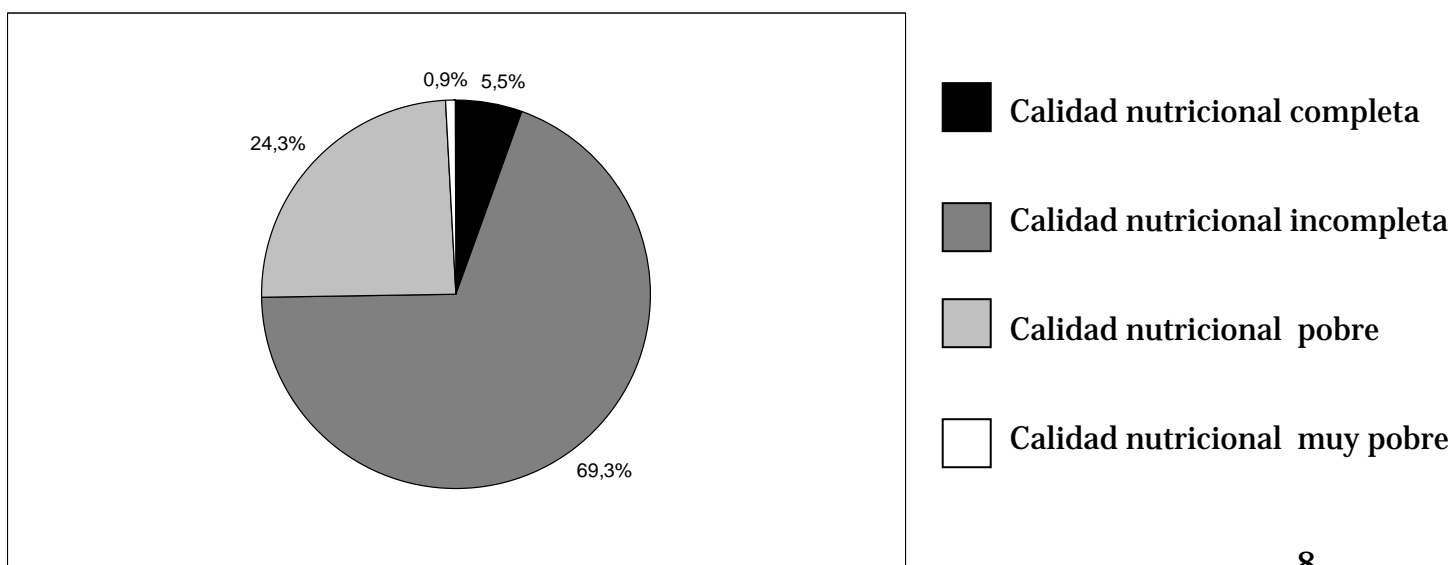
Los resultados surgen del análisis de 599 encuestas realizadas a niños y adolescentes de 7 a 12 años. El 45.7% corresponden al sexo masculino, 53.4% al sexo femenino y 0.9% de los encuestados no detalló el sexo.

Gráfico 1: Porcentaje de niños que desayunaron el día de la encuesta.



Las causas por las cuales la población encuestada no cumplió con esta importante comida del día fueron: 54,3% (n = 19) por falta de tiempo, 28,6% (n = 10) por falta de sensación de hambre, 2,8% (n = 1) por no gustarle los alimentos del desayuno y 14,3% (n = 5) no detallan las razones.

Gráfico 2: Distribución de niños que cumplieron con el desayuno, según la calidad nutricional del mismo



Se observó que un pequeño porcentaje de la población realizó un desayuno de calidad nutricional completa, es decir, consumió al menos un alimento de cada uno de los grupos considerados.

La mayoría de los niños y adolescentes realizó un desayuno de calidad nutricional incompleta, donde: 355 consumieron una combinación de alimentos del grupo de leche, yogur y queso y del grupo de los cereales; 32 encuestados combinaron alimentos del grupo de los cereales y del grupo de las frutas y sólo 4 consumieron la combinación de alimentos del grupo de leche, yogur y queso y de las frutas.

Del análisis de la variedad de alimentos preferidos por los niños y adolescentes que desayunaron el día de la encuesta para cada grupo considerado, se obtuvieron los resultados que figuran en las tablas 1, 2 y 3.

Tabla 1: Variedad de alimentos preferidos dentro del grupo de leche, yogur y queso.

Preferencias de alimentos	Porcentaje (n= 564)
0- Ninguno	19,3 (n = 109)
1- Leche *1	66,3 (n = 374)
2- Yogur	6,9 (n = 39)
3- Actimel® o Yakult®	1,8 (n = 10)
4- Leche y queso	1,8 (n = 10)
5- Queso *2	1,2 (n = 7)
6- Leche y yogur	1,2 (n = 7)
7- Leche y Actimel®	0,7 (n = 4)
8- Queso y Actimel®	0,4 (n = 2)
9- Yogur y queso	0,2 (n = 1)
10- Yogur y Actimel®	0,2 (n = 1)

*1 Leche incluye: infusión cortada, infusión de leche, Nesquik®, leche chocolatada, leche con café, con capuchino, con frutas en licuado, leche saborizada.

*2 Queso incluye: untable, duro.

Tabla 2: Variedad de alimentos preferidos dentro del grupo de los cereales.

Preferencias de alimentos	Porcentaje (n= 564)
0- Ninguno	14,7 (n = 83)
1- Pan (pan y tostadas)	30,9 (n = 174)
2- Cereal de desayuno	20,0 (n = 113)
3- Galletitas	14,2 (n = 80)
4- Productos de panadería *3	5,1 (n = 29)
5- Pan y cereal de desayuno	3,2 (n = 18)
6- Alfajor	3,2 (n = 18)
7- Bizcochuelo casero*4	2,7 (n = 15)
8- Pan y galletitas	1,6 (n = 9)
9- Barritas de cereal	1,2 (n = 7)
10- Pan y bizcochuelo casero	1,1 (n = 6)
11- Pan y barrita de cereal	0,4 (n = 2)
12- Cereal de desayuno y galletitas	0,4 (n = 2)
13- Pan y producto de panadería	0,4 (n = 2)
14- Pan y alfajor	0,4 (n = 2)
15- Cereal de desayuno y bizcochuelo casero	0,2 (n = 1)
16- Galletitas y bizcochuelo casero	0,2 (n = 1)
17- Galletitas y producto de panadería	0,2 (n = 1)
18- Cereal de desayuno y alfajor	0,2 (n = 1)

*3 Productos de panadería incluye: bizcochitos, churros, tortas.

*4 Bizcochuelo casero incluye: budín, magdalena

Del total de niños y adolescentes que desayunaron el día de la encuesta, un 85.3% (n = 481) consumieron alimentos del grupo de los cereales: 76.1% (n = 428) seleccionó aquellos que aportan mayor proporción de hidratos de carbono complejos y fibra como panes, cereales de desayuno, entre otros.; 8.3% (n = 47) prefirieron cereales con mayor contenido de grasas y azúcares como alfajores y productos de panadería y 1.2% (n = 6) consumió una combinación de ambos.

Tabla 3: Variedad de alimentos preferidos dentro del grupo de las frutas.

Preferencias de alimentos	Porcentaje (n= 564)
0- Ninguno	86,5 (n = 488)
1- Jugo de fruta	10,6 (n = 60)
2- Fruta fresca	2,1 (n = 12)
3- Fruta licuada	0,5 (n = 3)
4- Jugo de fruta y fruta fresca	0,2 (n = 1)

De la población que desayunó el día de la encuesta, un 22% (n = 122) consumió además de algún alimento de los tres grupos considerados, otros pertenecientes en su mayoría a los grupos de aceites y grasas y/o azúcar y dulces.

Tabla 4: Variedad de alimentos preferidos fuera de los grupos considerados.

Preferencias de alimentos	Porcentaje (n= 564)
0- Ninguno	78,5 (n = 443)
1- Manteca	7,8 (n = 44)
2- Infusiones *5	7,6 (n = 43)
5- Fiambres y embutidos *6	2,0 (n = 11)
6- Gaseosas	1,2 (n = 7)
7- Manteca e infusiones	0,9 (n = 5)
8- Postres industriales	0,5 (n = 3)
9- Huevo	0,5 (n = 3)
10- Chocolate	0,2 (n = 1)
11- Postres industrializados y Snacks*7	0,2 (n = 1)
12- Gaseosas y Fiambres y embutidos	0,2 (n = 1)
13- Huevo y Fiambres y embutidos	0,2 (n = 1)
14- Manteca y Gaseosas	0,2 (n = 1)

*5 Infusiones incluye: té, café, mate cocido.

*6 Fiambres y embutidos incluye: sándwich, paté.

*7 Snacks incluye: papas fritas, cheetos®

Al analizar los resultados obtenidos en relación al sexo y edad, aplicando el test de proporciones, no se observaron diferencias significativas para un nivel de significación del 95%.

Tabla 5: Resultado de las respuestas de alumnos que desayunaron el día de la encuesta, clasificados según grado que cursan.

Grado	Grupos de alimentos incluidos (%)				% que consumió lácteos	% que consumió cereales	% que consumió frutas	% que consumió alimentos de otros grupos
	0	1	2	3				
2do y 3er (n= 260)	1,5 (n = 4)	25,0 (n = 65)	68,5 (n = 178)	5,0 (n = 13)	81,1 (n = 211)	83,1 (n = 216)	12,7 (n = 33)	23,5 (n = 61)
4to, 5to y 6to (n= 304)	0,3 (n = 1)	23,7 (n = 72)	70,1 (n = 213)	5,9 (n = 18)	80,3 (n = 244)	87,2 (n = 265)	14,1 (n = 43)	19,7 (n = 60)
Total (n= 564)	0,9 (n = 5)	24,3 (n = 137)	69,3 (n = 391)	5,5 (n = 31)	80,7 (n = 455)	85,3 (n = 481)	13,5 (n = 76)	21,6 (n = 121)

Tabla 6: Resultado de las respuestas de alumnos que desayunaron el día de la encuesta, clasificados según sexo.

Sexo	Grupos de alimentos incluidos (%)				% que consumió lácteos	% que consumió cereales	% que consumió frutas	% que consumió alimentos de otros grupos
	0	1	2	3				
Femenino (n= 258)	1,2 (n = 3)	23,6 (n = 61)	70,5 (n = 182)	4,7 (n = 12)	78,3 (n = 202)	86,4 (n = 223)	13,9 (n = 36)	24,4 (n = 63)
Masculino (n= 302)	0,7 (n = 2)	24,5 (n = 74)	68,5 (n = 207)	6,3 (n = 19)	83,1 (n = 251)	84,1 (n = 254)	13,2 (n = 40)	18,5 (n = 56)
Total (n= 560)*	1,0 (n = 5)	24,0 (n = 135)	69,5 (n = 389)	5,5 (n = 31)	80,9 (n = 453)	85,2 (n = 477)	13,6 (n = 76)	21,2 (n = 119)

* Se excluyeron 4 encuestas por no detallar el sexo en el cuestionario.

Discusión

El hábito de desayunar es un tema ampliamente investigado, desde hace tiempo y en diferentes países del mundo, por sus múltiples beneficios en relación a la adecuación nutricional, peso corporal y performance académica (1).

En el presente trabajo el porcentaje de niños y adolescentes que no consumió el desayuno el día de la encuesta fue 6%. En Estados Unidos, Siega-Riz et al. señalaron que el porcentaje aproximado de niños y adolescentes que lo omitieron fue 8% (1 a 7 años), 12% (8 a 10 años), 20% (11 a 14 años), y 30% (15 a 18 años). Otros estudios similares mostraron resultados que oscilan entre 12% a 14% (1). En Australia, Shaw indicó que el 12% de los niños de 13 años de edad saltaron esta primer comida del día (11). En España, Ortega et al. encontraron que un 20% de niños de 8 a 9 años y un 40% de 12 a 13 años omitieron el desayuno (12).

Del análisis de las encuestas se observó que las causas más frecuentes por las cuales los niños y adolescentes saltaron el desayuno fueron la falta de tiempo y la falta de hambre a esa hora de la mañana, coincidiendo con los datos de la literatura existente.

Los resultados que arroja la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud realizada en Argentina en el período 2004-2005 advirtieron que hay situaciones de inadecuación nutricional en todas las clases sociales (13). La calidad nutricional de la dieta de los niños y adolescentes es pobre, marcadamente monótona y de baja densidad de nutrientes, ya desde muy pequeños, en todos los niveles socioeconómicos (14,15).

No existe un estándar o criterio consistente para definir el concepto de calidad nutricional, detenerse en esta controversia excede el interés del presente estudio (16). La idea de calidad nutricional que se maneja en este trabajo está exclusivamente observada desde el punto de vista cualitativo. Es decir, en función a los grupos de alimentos seleccionados a la hora del desayuno y que son fuentes de nutrientes claves para el momento biológico por el que transcurren los niños y adolescentes. De la población

encuestada sólo aproximadamente un 5% realizó un desayuno de calidad nutricional completa. El consumo de un desayuno que incluya los tres grupos considerados, todos los días, aumenta la calidad de la dieta y contribuye significativamente a cumplir con la adecuación nutricional (17,18,19). Los alimentos típicamente consumidos en el desayuno son importantes fuentes de calcio, vitaminas A, C, D, B y fibra (20).

Del total de los niños y adolescentes encuestados, el 25% no consumió alimentos del grupo de leche, yogur y queso en la primer comida del día. Esto no sólo limita la ingesta de calcio sino también la de otros nutrientes como magnesio, riboflavina y vitamina B12 (21). Está comprobado que mantener una ingesta adecuada de calcio durante la infancia y adolescencia es esencial para alcanzar el pico máximo de mineralización ósea y reducir el riesgo de fracturas y osteoporosis a lo largo de la vida (20,22,23,24,25).

El 85% de la población encuestada incluyó alimentos del grupo de los cereales en el desayuno; de los cuales un pequeño porcentaje seleccionó aquellos que aportan una alta concentración de azúcares y grasas y cuya recomendación es consumir con moderación, es decir, no más de dos veces por semana (6).

El 13% de los encuestados incluyó alimentos del grupo de las frutas en el desayuno. Algunos estudios en España observaron que el 8% de los niños consumen fruta o jugos de frutas. Otros mostraron que únicamente lo hace el 4% (26,27). En Argentina, los aportes en el tema hechos por Pueyrredón, P. et al. demostraron que en niños de 5 a 13 años, el consumo de frutas a lo largo del día es menor al esperado (28). En este país, por razones culturales y/o económicas, habitualmente no se incluye el grupo de las frutas en el desayuno. La primer comida del día podría ser considerada una excelente oportunidad para hacerlo. Las frutas son fuente de vitaminas y otros componentes como fibra y fitoquímicos que resultan especialmente beneficiosos en la prevención de enfermedades degenerativas. Incluir cereales y frutas pueden aportar una adecuada cantidad de fibra, frecuentemente deficitaria en la dieta de niños, adolescentes y de la población en general (29).

Del análisis de la variedad de alimentos preferidos por los niños y adolescentes dentro de los grupos considerados, se observó que en el grupo de leche, yogur y queso, eligieron en su mayoría leche de vaca. Dentro del grupo de los cereales en primer lugar optaron por pan y en segundo lugar, por cereales de desayuno. De los pocos que incluyeron alimentos del grupo de las frutas prefirieron jugo en lugar de fruta fresca. En Estados Unidos, Canadá y Europa se demostró que la leche de vaca y los cereales de desayuno son los alimentos principalmente seleccionados por niños y adolescentes (1).

Aproximadamente el 20% de los encuestados consumió otros alimentos fuera de los grupos considerados. Estos pertenecieron, en su mayoría, a los grupos de aceites y grasas y/o de azúcar y dulces. Trabajos realizados en Estados Unidos demostraron que existe una asociación negativa entre el consumo de frutas y verduras y la ingesta de alimentos ricos en grasas. El aumento del consumo de frutas y verduras por parte de los niños en edad escolar debería mejorar la calidad de la dieta de los mismos. Además observaron que los alimentos más familiares y preferidos por los niños tendían a combinar dos ingredientes principales: azúcar y grasas (30). Más allá de la predilección innata hacia determinados sabores, especialmente por lo dulce, los hábitos y preferencias alimentarias en general se aprenden desde etapas muy tempranas de la vida (14). Este aprendizaje está influenciado por la alimentación en la infancia (leche materna o fórmula láctea), el patrón alimentario de los padres, el contexto sociocultural, la exposición a mensajes y productos alimentarios a través de los medios masivos de comunicación en particular la televisión, las asociaciones aprendidas a través de experiencias previas, entre otras (30). Los niños prefieren y consumen aquellos alimentos que les son familiares; y les son familiares aquellos presentes en el ambiente en el que conviven. Es precisamente éste, el foco más sensible a recibir información y educación alimentaria nutricional.

Conclusión

El momento biológico por el cual transcurren los niños y adolescentes se caracteriza por las altas demandas de energía y nutrientes necesarios para alcanzar el máximo potencial de crecimiento y desarrollo. Esta idea realza la importancia de la primera comida del día como una oportunidad invaluable para acercar a esta población a la adecuación nutricional (1).

Si bien un alto porcentaje de niños y adolescentes desayunaron el día de la encuesta, la mayoría lo hizo de manera incompleta. Es importante enfatizar que no es suficiente fomentar simplemente el consumo del desayuno sino también resaltar en qué consiste un desayuno de calidad nutricional completa.

La selección de los alimentos no solamente está determinada por la disponibilidad y accesibilidad a los mismos sino también por las preferencias, aprendidas a lo largo del tiempo, que orientan esas elecciones. En esta población se podría descartar que la inadecuada calidad nutricional del desayuno consumido se relacione a una limitación económica, ya que ésta no sería un condicionante para la elección de los alimentos. Otras causas posibles serían las preferencias individuales, la falta de conocimientos o de herramientas para interpretar la información nutricional disponible, y los hábitos y patrones alimentarios poco saludables. Esto demuestra la importancia de reorientar las elecciones hacia alimentos más saludables, y mejorar así la calidad de la dieta. Sería necesario realizar nuevos estudios, similares a éste, con niños y adolescentes que concurren a escuelas del sector público, y analizar la influencia real que posee el factor económico en la selección de alimentos que consumen los chicos.

Las acciones de educación alimentaria nutricional dirigidas a niños y adolescentes, de manera didáctica, interactiva y estimulante, son estrategias efectivas para fomentar actitudes positivas que les permitirán, dentro de sus capacidades, elegir responsablemente los alimentos que consumen. Por otro lado, el alcance de estas acciones debería incluir al ambiente más inmediato: familia, colegio y comunidad ya que son todos determinantes importantes en las preferencias alimentarias de esta población.

Referencias bibliográficas

1. Rampersaud Gail. C, Pereira Mark A., et al. Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *J Am Diet Assoc.* 2005; 105:743-760.
2. Student Health Resource centre. Breakfast, the Most Important Meal of the Day? University of Alberta Health Centre. www.ualberta.ca
3. Pollitt E., Mathews R. Breakfast and cognition: an integrative summary. *Am J Clin Nutr* 1998;67:804-13.
4. Siega-Riz AM, Popkin BM, Carson T. Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965-1991. *Am J Clin Nutr.* 1998; 67 (suppl):748S-756S.
5. Dwyer JT, Evans M, Stone EJ y col. Adolescent's eating patterns influence their nutrient intake. *J Am Diet Assoc.* 2001; 101:798-802.
6. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas. Noviembre, 2000.
7. Shield J., Mulle M.C. Guide to Healthy eating for kids. American Dietetic Association. Ed. Jhon Wiley & Sons, Inc., USA, 2002; 3: 49-68.
8. Preziosi Paul MD, et al. Breakfast Type, Daily Nutrient Intakes And Vitamin and Mineral Status of French Children, Adolescents and Adults. *Journal of the American College of Nutrition*,1999;Vol.18., 2,171-178.
9. Nicklas T.A., Bao W.,Webber L.S., Berenson G.S. Breakfast consumption affects adequacy of total daily intake in children *J. Am. Diet. Assoc.* 1993 Aug.;93(8):886-91

10. Miller GD., Forgac T., et al. Breakfast benefits children in the US and Abroad. J. American College of Nutrition 1998, vol. 17, 1:4-6.
11. Shaw, Mary E. Adolescent breakfast skipping: an Australian study. Adolescence; 1998.
12. Ortega RM, et al. The importance of breakfast in meeting daily recommended calcium intake in a group of schoolchildren. Am J Coll Nutr 17: 19-24, 1998
13. Ministerio de Salud de la Nación. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Provincia de Buenos Aires, octubre 2004 a julio 2005.
14. Centro de Estudios de Sobre Nutrición Infantil, CESNI. Comer en una edad difícil 1 a 4 años. Argentina, agosto 2006.
15. Britos, Sergio. Hacia un marketing nutricionalmente responsable en la alimentación. Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil (CESNI). Agosto 2006.
16. Drewnowski Adam. Concept of a nutritious food: toward a nutrient density score. Am J Clin Nutr 2005; 82:721-32
17. Fisher C. Wake up to breakfast every day. Peer Nutrition Educators booth questionnaire. University of Alberta; 2006.
18. Lattimore PJ., Halford JC. Adolescence and the diet-dieting disparity: Healthy food choice or risky health behaviour? Br J Health Psychol. 2003; 8: 451-463.
19. US Department of Health and Human Services and US Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans, 2005. 6th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; Enero 2005.
20. Gail c., Rampersaud MS., et al. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescent. J Am Diet Assoc. 2005; 105:743-760.
21. Xiang GAO, Parke E W, et al. Meeting adequate intake for dietary calcium without dairy foods in adolescents aged 9 to 18 years (National Health and Nutrition examination survey 2001-2002), J Am Dietetic Association, 2006; vol 106, 11: 1759-1765
22. Greer F., Krebs N. Optimizing bone health and calcium intakes of infants, children and adolescents. Pediatrics. 2006, vol. 117, 2: 578-585.

23. United States Department of Health and Human Services. Bone health and osteoporosis: a report of the surgeon general. Octubre 2004.
24. Nicklas TA. Calcium intake trends and health consequences from children through adulthood. J Am Coll Nutr. 2003; 22:340-356.
25. American Dairy Association. 3-a-day. www.3aday.org
26. Folguera MC, Bonilla Y. Hábitos de salud en los escolares. Rev. ROL de Enfermería. España. 1996; 212:59-63
27. Instituto de Investigación de Mercado PAC. Estudio de niños/as y jóvenes de 6 a 16 años. Hábitos de desayuno. Barcelona, 1992
28. Pueyrredón, P, Roviroso A, Duránd, P, Tolosa, L. Calidad de la dieta según sexo y edad en niños de nivel socioeconómico medio-alto. Actas Congreso de la Sociedad Argentina de Nutrición, Agosto 2002.
29. Núñez C, Carbajal A et al. Ideas actuales sobre el papel del desayuno en la alimentación. Departamento de Nutrición. Universidad Complutense de Madrid y Fundación española de la nutrición. 1998.
30. Birch, L., Fisher, J. Development of eating behaviors among children and adolescents. Pediatrics, 1997; 24 (suppl): S539-549.

Anexo 1. Modelo de encuesta

INSTRUCTIVO PARA MAESTRAS

Nombre:

Grado:

Total de alumnos:

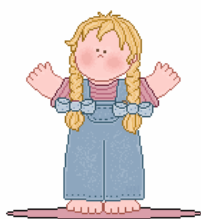
Cantidad de alumnos presentes:

Srta. Maestra:

La encuesta, si es posible, debería realizarse durante la primer hora de clase.

Respecto a la pregunta ¿desayunaste hoy?, los niños deben marcar con un círculo lo que corresponde. Si su respuesta es **SI**, la siguiente pregunta que deben contestar es ¿Qué comiste y bebiste? En esta pregunta los chicos deben enunciar qué alimentos comieron y bebieron durante el desayuno, por ejemplo: leche, galletitas, medialunas, etc.

Si su respuesta es **NO**, la siguiente pregunta que deben contestar es ¿Por qué no desayunaste? En la respuesta los chicos deben explicar brevemente las causas por las cuales no lo hicieron, por ejemplo: no tengo hambre, no tengo tiempo, etc.



Edad:

¿Desayunaste hoy? Marcar lo que corresponde

SI



¿Qué comiste y bebiste?

NO



¿Por qué no desayunaste?

.....
.....
.....

.....
.....
.....