

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE MEDICINA, ENFERMERÍA,
NUTRICIÓN Y TECNOLOGÍA MÉDICA
UNIDAD DE POSTGRADO**



**CARACTERÍSTICAS DEL CONSUMO Y CALIDAD NUTRICIONAL DEL
DESAYUNO EN ADOLESCENTES DE 1RO A 3RO DE SECUNDARIA DE
UNIDADES EDUCATIVAS FISCALES DEL MACRO DISTRITO SAN ANTONIO,
RED ESTE Nº 4 DE LA CIUDAD DE LA PAZ, 2013**

AUTORA: Lic. Lourdes Meriles Balderrama

TUTOR: Lic. M.Sc. Magdalena Jordán de Guzmán

**Tesis de Grado presentada para optar al Título de
Especialista en Alimentación y Nutrición Comunitaria**

La Paz – Bolivia

2014

AGRADECIMIENTO

A la carrera de Nutrición y Dietética, a la Unidad de Post Grado y a su plantel docente, por haberme formado y capacitado en mis estudios profesionalmente con solidez y ética.

DEDICATORIA

*Dedicado a mi padre y hermanos por su
constante apoyo y cariño en mi carrera
profesional.*

ÍNDICE

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	4
II. JUSTIFICACIÓN.....	5
III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
3.1 CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
3.2. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
3.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
IV. OBJETIVOS.....	8
4.1. OBJETIVO GENERAL.....	8
4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
V. MARCO TEÓRICO.....	9
5.1. MARCO CONCEPTUAL.....	9
5.2. MARCO REFERENCIAL.....	22
VI. VARIABLES.....	28
6.1. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	29
VII. DISEÑO METODOLÓGICO.....	30
7.1 TIPO DE ESTUDIO.....	30
7.2. ÁREA DE ESTUDIO.....	30
7.3. UNIVERSO Y MUESTRA.....	30
7.3.1 UNIDAD DE INFORMACIÓN.....	30
7.3.2 UNIDAD DE OBSERVACIÓN O DE ANÁLISIS.....	31
7.3.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	31
7.4 ASPECTOS ÉTICOS.....	31
7.5 MÉTODOS E INSTRUMENTOS.....	31
7.6 PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DEL DATO.....	32
7.7 Recursos	32
7.7.1 Humanos.....	32

7.7.2 Materiales.....	32
7.7.3 Económicos y logísticos	32
VIII. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	33
IX. DISCUSIÓN.....	39
X. CONCLUSIÓN.....	40
XI. RECOMENDACIONES.....	41
XII. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.....	42
XIII. ANEXOS.....	48
ANEXO 1: FORMULARIO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	49
ANEXO 2: MAPA MACRO DISTRITO.....	50

RESUMEN ESTRUCTURADO

OBJETIVOS: Determinar el consumo del desayuno y su calidad nutricional , en estudiantes adolescentes de 1ro a 3ro de Secundaria, que asisten a Unidades Educativas Fiscales del Macro Distrito San Antonio, Red Este N°4 de la ciudad de La Paz, 2013.

MATERIALES Y MÉTODOS: Es un estudio descriptivo de Corte Transversal, en 381 estudiantes adolescentes de 1ro a 3ro de Secundaria, que asisten a Unidades Educativas Fiscales del Macro Distrito San Antonio, Red Este N° 4 de la ciudad de La Paz, se aplicó una encuesta, registrando el consumo del desayuno intrafamiliar en los estudiantes, la calidad nutricional del desayuno consumido, el consumo de alimentos en el desayuno por grupos de alimentos y causas frecuentes de la omisión del desayuno.

RESULTADOS: El 76.1% de estudiantes de 1ro a 3ro de secundaria, consumen desayuno diariamente, el porcentaje de adolescentes que no consumió el desayuno el día de la Encuesta fue 23.9% con una diferencia menor en el sexo femenino. Los desayunos de Calidad Incompleta, son los más consumidos por los estudiante con un 39.6% seguidos de los desayuno de Calidad Nutricional Pobre con un 31.87%. El rubro de alimentos menos consumidos corresponde a las frutas con un 14.8%. La causa principal por la que el 16.0% de estudiantes de 1ro a 3ro de secundaria no consumen desayuno es por falta de tiempo seguida por una amplia diferencia de “no me gusta” con un 2.17%.

CONCLUSIONES: Si bien existe un buen porcentaje de adolescentes que desayunaron el día de la Encuesta, la mayoría consumió un desayuno de Calidad Nutricional Incompleta y Pobre, el rubro de alimentos menos consumido corresponde a las frutas. La causa principal por la que no consume el desayuno es por falta de tiempo seguida por una amplia diferencia porque “no le gusta” .

PALABRAS CLAVE: Desayuno. Calidad Nutricional, Consumo de Alimentos, Causas del no consumo

ACRÓNIMOS

SAN: Seguridad Alimentaria Nutricional

IPC: Índice de Precios del Consumidor

FT: Familia Tipo

PE: Preescolar

INE: Instituto Nacional de Estadística

ADA: American Dietetic Association

IMC: Índice de Masa Corporal

INE: Instituto Nacional de Estadística

INCAP: Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá

CEBIAE: Centro Boliviano de Investigación y Acción Educativas

OMS: Organización Mundial de Salud

OPS: Organización Panamericana de la Salud

CEDLA Centro de Estudios para el Desarrollo Laboral y Agrario

I. INTRODUCCIÓN

La alimentación de una población constituye un factor decisivo en su nivel de salud. La inclusión en la dieta de un desayuno diario y equilibrado se ha asociado con un mayor rendimiento físico e intelectual que previene y evita deficiencias nutricionales (1).

El desayuno es el primer tiempo comida consumida que debe cubrir aproximadamente entre el 20 y 25 % de energía y nutrientes, que requiere el organismo para cubrir sus necesidades diarias (2). Expertos en nutrición recomiendan que la calidad nutricional del desayuno se favoreciera con la inclusión de alimentos lácteos, cereales y frutas frescas, estos alimentos aumentan la calidad de la dieta, por ser importantes fuentes de nutrientes como calcio, vitaminas A, D, C, riboflavina y fibra. (4,41).

En la actualidad el consumo del desayuno tiende a ser cada vez menos frecuentado por la población y en especial por niños y adolescentes. Numerosas investigaciones afirman que los niños y adolescentes en América y Europa van perdiendo el hábito de consumo del desayuno a medida que crecen (5).

Diversos estudios confirman que la omisión del desayuno o el consumo de un desayuno nutricionalmente incorrecto entre 70 a 75% pueden contribuir a aumentar los desajustes o desequilibrios en la dieta (6). De hecho, los niños y los adolescentes que no desayunan tienen una mayor dificultad para alcanzar las cantidades recomendadas de energía y nutrientes, en especial de calcio, y vitaminas A, D, C y fibra (7).

Los nuevos estilos de vida, han cambiado los hábitos alimentarios en especial el consumo del desayuno, al comienzo de la jornada ya no se desayuna con regularidad y es insuficiente, por lo que no cubre las necesidades energéticas ni de nutrientes. La falta de tiempo, ha dado lugar a cambios en el modelo tradicional de distribución de

las comidas afectando sobre todo al hábito del desayuno con una tendencia a realizar desayunos cada vez más ligeros e incluso a omitirlos (8).

El propósito de la investigación es dar a conocer el hábito de consumo del desayuno y de su calidad nutricional así como de las causas más comunes que influyen en el consumo del mismo, en el grupo de adolescentes considerados de alto riesgo en relación a una conducta definitiva posterior.

El estudio realizado fue de tipo descriptivo transversal aplicado en estudiantes adolescentes de ambos sexos que asistieron a 10 Unidades Educativas fiscales seleccionadas del Macro Distrito San Antonio de la ciudad de La Paz.

Se espera que los resultados de este estudio sean de utilidad para, enfocar y mejorar los programas de intervención en su calidad nutricional, y para plantear estrategias de información y educación orientadas a la modificación de actitudes relacionadas con los beneficios del consumo del Desayuno en la población estudiantil, que asiste a Unidades Educativas Fiscales de la Red Este de la ciudad de La Paz.

II. JUSTIFICACIÓN

Para mantener la salud y un buen estado nutricional necesitamos consumir energía y diversos nutrientes que se encuentran almacenados e irregularmente repartidos en los alimentos, por esta razón es imprescindible que la dieta contenga alimentos muy diversos, representativos de los grupos principales, para que todos ellos aporten los nutrientes necesarios (41); esta recomendación también se aplica al desayuno, que no debe ser una excepción a las indicaciones generales, para elegir una dieta equilibrada en la que la variedad es un requisito imprescindible y la mejor garantía de equilibrio nutricional (22).

La adolescencia actualmente se constituye en un grupo etéreo de riesgo nutricional, debido a que sus hábitos alimentarios no se adecuan a sus necesidades

nutricionales, influenciadas por las nuevas conductas alimentarias, originadas por diversos factores con repercusiones en su salud (15).

A nivel del país se han realizado algunos estudios principalmente sobre el consumo y hábitos alimentarios; sin embargo, no se cuenta con información disponible sobre el hábito del desayuno su calidad nutricional y de los factores que influyen en el no consumo en este grupo vulnerable. Por ello se llevó a cabo esta investigación esperando que los resultados sean de utilidad para encarar programas educativos dirigidos a promover el consumo del desayuno y que esta sea de calidad nutricional.

III.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

3.1. Caracterización del problema.

La situación actual del consumo del desayuno a nivel mundial tiende a ser cada vez menos frecuentado por la población, dando como resultado la modificación de los hábitos alimentarios que se encuentran en interacción de factores, sociales, culturales, políticos, económicos y ambientales, que repercuten en la salud y estado nutricional de la persona (15,35).

Los cambios no solo se producen en el tipo de alimentos consumidos sino también en las prácticas asociadas a la comida familiar tradicional en especial del desayuno, que pasa a ser una práctica de extinción. Los horarios de colegio o de trabajo y las distancias del hogar con el trabajo, obligan a consumir una o más de las comidas diarias en los lugares de trabajo o de estudio, perdiéndose esa instancia de transmisión de normas, reglas y símbolos como es en el ambiente familiar dentro el hogar. Se observa en muchas familias en donde las personas pueden estar en la misma casa pero no comen juntas, se produce un picoteo individual sin respetar horarios de comida en forma solitaria frente al televisor o el computador. Hoy especialmente los jóvenes consumen gran parte de sus alimentos en forma ambulatoria en la calle, en el kiosco del colegio, etc. (4,13).

La mujer cada vez en mayor número se incorpora al mundo laboral, lo cual hace que requiera de alimentos fáciles y rápidos de preparar, perdiéndose las tradiciones culinarias locales ya que requieren de gran tiempo y trabajo que puede o no afectar la calidad de la comida. Estas modas inducen al consumo a determinados alimentos y preparaciones (30).

Entre los factores socioculturales están la publicidad, la imitación o la moda, los cuales promueven tendencias alimentarias no siempre adecuadas a una vida saludable. De hecho, existe una presión social importante sobre el control del peso que estimula la delgadez. Los hábitos alimentarios de nuestros adolescentes están relacionadas con el control del peso y la restricción calórica, el saltarse comidas o la realización de ejercicio para perder peso. (13)

Se alerta y enfatiza la importancia de este tiempo de comida con la inclusión en la dieta de un desayuno diario y equilibrado, que se ha asociado con un mayor rendimiento físico e intelectual; el aporte calórico y el equilibrio nutricional del desayuno tienen una estrecha relación con la prevalencia de obesidad (24).

Expertos refieren que la omisión del desayuno podía tener un efecto adverso sobre la habilidad para resolver problemas, independientemente del coeficiente intelectual del niño (17) y la omisión de esta comida afecta negativamente a los distintos tipos de memoria: visual y aritmética y a la fluidez verbal (18). El desayuno influye en el rendimiento escolar a través de cambios metabólicos y neuro-hormonales a largo plazo. (16).

Durante la adolescencia se presenta como una etapa de cambios de inestabilidad emocional, en la que la adquisición o abandono de hábitos alimentarios depende más de la moda que de decisiones propias, en el que dedican menos tiempo al desayuno y no existe variación en los tipos de alimentos. (19,36).

Los hábitos relacionados con las conductas y practicas alimentarias inadecuadas de niños y adolescentes en la actualidad podrían tener efectos adversos sobre su salud.

La falta o un desayuno inadecuado y la excesiva ingesta de gaseosas y bebidas azucaradas, la insuficiente ingesta de frutas frescas, vegetales, alimentos ricos en fibra y alimentos lácteos, con el incremento de obesidad, invitan a reevaluar la alimentación para este grupo atareo (5,10).

3.2. Delimitación del problema.

El presente estudio de Investigación, se centra en determinar el consumo y calidad nutricional del desayuno en el hogar, antes de iniciar la jornada escolar, en estudiantes adolescentes, de este tiempo de comida de acuerdo a grupos de alimentos recomendados.

3.3. Formulación del Problema.

¿Cuál será el consumo del desayuno y su calidad nutricional, en adolescentes de 1ro a 3ro de Secundaria, que asisten a unidades Educativas Fiscales del Macrodistrito San Antonio, Red Este N° 4 de la ciudad de La Paz, gestión 2013?

IV.- OBJETIVOS

4.1. Objetivo general:

Determinar el consumo del desayuno y su calidad nutricional, en estudiantes adolescentes de 1ro a 3ro de Secundaria, que asisten a las Unidades Educativas Fiscales del Macrodistrito San Antonio, Red Este N° 4 de la ciudad de La Paz, gestión 2013

4.2. Objetivos específicos:

Determinar el consumo del desayuno intrafamiliar en los estudiantes adolescentes de ambos sexos.

Describir la calidad nutricional del desayuno consumido, en adolescentes según grupo de alimentos.

Establecer el consumo de alimentos en el desayuno intrafamiliar, por grupo de alimentos: lácteos, cereales, frutas y otros.

Identificar causas frecuentes de la omisión del desayuno intrafamiliar en estudiantes adolescentes de ambos sexos.

V. MARCO TEÓRICO

5.1. Marco Conceptual

5.1.1. Adolescencia

La adolescencia es un período de transición psicosomático que comienza en la infancia y finaliza en la edad adulta. Este periodo está influenciado por las hormonas sexuales y se caracteriza por el aumento de la velocidad de crecimiento y madurez, donde se desarrollan las estructuras y órganos corporales. Dichos cambios van a repercutir en las necesidades nutricionales y en las recomendaciones dietéticas de los adolescentes, que serán diferentes en función del sexo. La OMS, diferencia 3 períodos dentro de la adolescencia:

- Adolescencia temprana o preadolescente desde los 10 a 13 años de edad
- Adolescencia media de 14 a 16 años de edad
- Adolescencia tardía de 16 a 19 años de edad

Es el período de crecimiento máximo, éste será tan rápido como el que tuvo al principio de su infancia, que se relaciona con el inicio de la madurez sexual. Hasta

los 9-10 años el niño tiene aumento de peso de 2.3 a 2.7 Kg por año en promedio y el incremento de talla es de aproximadamente 5 cm por año. En la medida que aumenta la edad se observan diferencias por sexo en el incremento ponderal estatural, las niñas hacia los 11 años tienen el período de mayor velocidad de crecimiento mientras que los hombres, hacia los 13 años. (29,48)

Los adolescentes, se caracterizan por tener una etapa crucial para el crecimiento. En las niñas la adolescencia suele iniciarse entre los 8 y los 13 años y en los niños, sucede unos cuatro años más tarde, entre los 12 y los 17. El crecimiento lineal es de 5 a 6 cm. por año, y el aumento ponderal medio es de 4 a 4,5 Kg. (48)

Las necesidades nutricionales en el adolescente tienen relación con la mayor cantidad de estrógenos y progesterona en las mujeres y de testosterona y andrógenos en los varones. Las necesidades de energía y nutrientes necesarios variará en función a peso, altura, edad, sexo y el grado de actividad física (29).

El riesgo de sufrir anemia por deficiencia de hierro es mayor durante la adolescencia, en este periodo se requiere hierro no solo para el mantenimiento sino también para el crecimiento de los tejidos corporales (en los varones sobre todo para el tejido muscular) y el aumento en el volumen sanguíneo, en las mujeres se precisa para reponer pérdidas debidas a la menstruación (48).

Es posible que estén en riesgo de desnutrición cuando no tienen apetito por un tiempo prolongado, acepten un número limitado de alimentos o diluyan sus dietas con alimentos poco nutritivos en especial durante el desayuno. (49)

Es una etapa muy vulnerable en cuanto a estilos de vida y hábitos saludables, ya que en ella se adquieren los hábitos y costumbres que determinarán en gran medida la alimentación del adulto (14).

5.1.2. Consumo Alimentario

El consumo alimentario se encuentra relacionado con el comportamiento más o menos del cociente colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo, que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú. Y se constituye en una parte importante de sus costumbres sociales, culturales y religiosas y que está influido por múltiples factores sociales, económicos y geográficos (21).

El establecimiento de prácticas alimentarias correctas, se aprenden durante la infancia, con bastante probabilidad se convertirán en prácticas diarias a lo largo de toda su vida. Unos hábitos sanos y una actitud positiva hacia los alimentos podrán llegar a suponer la base de una selección adecuada de alimentos, cuando la decisión dependa de sí mismo (37).

Durante la adolescencia se presenta como una etapa de cambios e inestabilidad emocional en la que la adquisición o abandono de hábitos alimentarios depende más de la moda que de decisiones propias (35). Y los cambios de conductas ante el consumo alimentario, se están produciendo de manera más patente en la población infantil y adolescente, a la agresiva publicidad que les rodea, lo que junto a la actitud permisiva de los padres, puede conducir a que arraiguen conductas desfavorables de salud, y se mantengan en la edad adulta (30).

El consumo alimentario está influenciado por los hábitos, la cultura, disponibilidad, ingresos económicos y conocimientos adquiridos. Por parte de cada miembro de la familia y de las suyas propias, si son insuficientes llegan a tener un impacto, generalmente negativo, en el estado nutricional de la familia (28).

5.1.3. Desayuno

El desayuno podría considerarse como la comida sólida y líquida consumida antes de iniciar la jornada laboral o escolar. También podría definirse simplemente como la primera comida importante del día; sin embargo, ninguna de las dos definiciones dejan entrever la importancia que tiene dentro de la dieta total (31).

Es imprescindible que la dieta contenga alimentos muy diversos, representativos de los grupos principales, para que todos ellos aporten los nutrientes necesarios (41). Y esta recomendación también se aplica al desayuno que no debe ser una excepción a las recomendaciones generales para elegir una dieta equilibrada, en la que la variedad es un requisito imprescindible y la mejor garantía de equilibrio nutricional (9).

La American Dietetic Association (ADA) considera un desayuno balanceado es 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 y permite mantener niveles de glucemia estables a lo largo de la mañana y retrasa los síntomas provocados por la sensación de hambre. (29).

En los adolescentes el desayuno, es una de las comidas más importantes del día que debe realizarse sin prisa y ha de incluir cereales, lácteos y frutas. De la que obtienen de ellos energía y nutrientes para empezar el día y desarrollar sus actividades diarias así como lograr un crecimiento adecuado (6).

En Bolivia la alimentación del adolescente debe aportar la cantidad de calorías necesarias de acuerdo a su edad, peso, estatura y actividad y estarán distribuidas en tiempos de comidas con los siguientes porcentajes que se establece en nuestro país: según las guías alimentarias para la población boliviana el desayuno debe aportar entre el 10 y 20% de los requerimientos nutricionales (52).

5.1.4. Importancia del Desayuno.

Cualquier persona que desayune adecuadamente tiene una serie de ventajas:

- **Mejora la calidad de la alimentación**, permitiéndole variarla y balancearla. Mejora la calidad de la alimentación diaria, un buen desayuno ayuda a tener ingestas más altas de la mayor parte de los nutrientes que el organismo precisa a lo largo del día.

Los niños y jóvenes que desayunan tienen una dieta de calidad, si consumen adecuadamente un desayuno diario, que debe asegurar la ingesta de nutrientes energéticos (hidratos de carbono y lípidos), estructurales (proteínas) y protectores (minerales y vitaminas). Se aconseja la triada compuesta: lácteos, cereales y frutas que se pueden complementar con otros alimentos (9).

Para mantener la salud necesitamos consumir energía y diversos nutrientes que se encuentran almacenados e irregularmente repartidos en los alimentos. Por esta razón es imprescindible que la dieta contenga alimentos muy diversos, representativos de los grupos principales, para que todos ellos aporten los nutrientes necesarios

- **El desayuno permite un mejor reparto de la energía**, lo que coadyuva durante la adolescencia a mejorar su estado nutricional y juega un papel decisivo en esta etapa de máximo desarrollo y crecimiento (24), otorgando al organismo la energía y nutrientes para ponerse en marcha para empezar el día especialmente después de las largas horas de ayuno transcurridas desde la cena (31).

La inclusión en la dieta de un desayuno diario, se ha asociado con una óptima ingesta de algunos nutrientes, contribuyendo a equilibrar la dieta, mejorando el aporte a las ingestas recomendadas y en definitiva previniendo y evitando deficiencias nutricionales (5).

- **Mejora el rendimiento escolar, físico e intelectual.** Si no se desayuna, el organismo pone en marcha una serie de mecanismos (descenso de la insulina y aumento de cortisol y catecolaminas) (17,18) para mantener los niveles de glucosa en sangre, estos cambios hormonales pueden alterar o condicionar la conducta e influir negativamente en el rendimiento físico. Desde el punto de

vista fisiológico la omisión del desayuno y la prolongación del tiempo de ayuno que esto conlleva, podrían tener repercusiones en el metabolismo.

Según Núñez y col. (1998), el tiempo medio transcurrido entre la cena y desayuno es mayor en los niños y adolescentes que en los adultos (36). Y la relación con el rendimiento intelectual de niños y adolescentes que están en ayuno desde la noche anterior, se observa un aumento en la concentración de cuerpos cetónicos y principalmente de ácidos grasos libres, lo que puede indicar una disminución de la concentración de insulina (31); esta situación, conocida como de “adaptación al ayuno” puede plantear ciertas dificultades desde el punto de vista de la fisiología cerebral ya que la gluconeogénesis en condiciones de ayuno no tiene la capacidad para producir los 140 gr. de glucosa que nuestro cerebro necesita diariamente (9).

Cuando el ayuno se prolonga existe un descenso gradual de los niveles de insulina y glucosa, dando lugar a un cambio metabólico a corto plazo entre otros cambios metabólicos, puede originar una respuesta de fatiga que interfiera en los diferentes aspectos de la función cognitiva del niño (atención, memoria). Si este ayuno prolongado se produce con demasiada frecuencia, los cambios metabólicos antes citados serían a su vez más frecuentes, lo que provocaría unos efectos acumulativos adversos en el organismo que pondrían en peligro el progreso escolar en el niño (Sánchez y Serra, 2000) (30).

- **Aumenta el rendimiento académico de los adolescentes:** el rendimiento en la clase es directamente proporcional a la calidad de desayuno, no a la cantidad que un escolar haya ingerido. La explicación es sencilla, al estar en ayunas, hay escasez de glucosa en la sangre y por ende en el cerebro, esta falta de azúcar hace que el organismo funcione deficientemente, en estas condiciones es muy difícil mantener la atención durante un lapso largo y pueden ser frecuentes las molestias estomacales o los dolores de cabeza. Para evitar este estado, hipoglucemia, es necesario brindarle al organismo todos los alimentos que necesita para comenzar el día con energías. La inclusión en la dieta, de un desayuno diario y equilibrado, se ha asociado con un mayor rendimiento físico e intelectual (3,36) Muchos estudios demuestran que aquellos niños que sienten hambre en la mañana tienen problemas de

irritabilidad, ansiedad, agresión y déficit atencional. Los niños que desayunan se concentran mejor, trabajan más rápido, cometen menos errores, son más creativos y sacan mejores notas, tienen más energía para estudiar y jugar deportes(31).

- Existen datos, realmente preocupantes, revelan que casi la mitad de la población de niños y jóvenes españoles desconoce la importancia del desayuno y su relación con el óptimo crecimiento y desarrollo intelectual. Además, permiten deducir que los familiares y personas de su entorno cercano tampoco conocen dicha relación o al menos no son conscientes de su importancia (5).
- **Prevención del sobre peso y obesidad** El aporte calórico y el equilibrio nutricional del desayuno tienen una estrecha relación con la prevalencia de sobre peso y obesidad. (5). La prevención de la obesidad, se sabe que no solo la ingesta total de los alimentos, sino también la distribución de la misma a lo largo del día, influyen en la prevención de la obesidad, un mayor reparto del consumo de alimentos a lo largo del día y una desviación de la ingesta energética hacia el comienzo del mismo se han asociado con pesos más altos. Algunos autores han observado que las personas que realizan un desayuno deficiente, pueden desarrollar hábitos inadecuados y mayor riesgo de obesidad (5,24). En la población infantil existen datos que corroboran que los niños obesos omiten con mayor frecuencia el desayuno y tienen un reparto de la energía a lo largo del día más desfavorable para ellos, desayunan menos y cenan más (6). El desayuno favorece a controlar mejor su peso, curiosamente, la costumbre de no desayunar, o el hecho de realizar un desayuno deficiente, favorece la aparición de obesidad, Estudios científicos han demostrado que la grasa corporal disminuye en ambos sexos al aumentar el porcentaje de calorías en el desayuno (22).

Otros estudios específicos en adolescentes indican; que la cantidad de energía consumida en el desayuno se relaciona inversamente con el IMC, relación que no se encontró en otros grupos de edad (43).

5.1.5. Calidad Nutricional del desayuno

En relación a la calidad nutricional del desayuno, este debe aportar aproximadamente entre el 20 y 25 % de la energía y nutrientes que requiere el organismo para cubrir sus necesidades diarias y su calidad nutricional se favorecería con la inclusión de lácteos, frutas y cereales (12,20). Las recomendaciones de expertos, indican que un desayuno completo y balanceado incluye al menos un alimento del grupo de lácteos como: leche, yogur y queso: uno del grupo de los cereales y uno del grupo de las frutas. (36,38)

En un Desayuno nutricionalmente completo debería incluirse:

- » Leche entera 250 ml (una taza).
- » Una fruta al natural o Jugo de fruta 200 ml.
- » Cereales 60 gr (una porción normal que puede ser el pan).

Este desayuno equivale 427 calorías y a 368 mg de calcio; teniendo en cuenta que un adolescente necesita 2000 calorías aprox. por día y la recomendación diaria de calcio es 800 mg, la sugerencia anterior se encuentra dentro de los parámetros adecuados (42).

Según recomendaciones para la población Boliviana, un adolescente de 10 a 14 años necesita entre 1700 y 2500 calorías por día y la recomendación diaria de Ca 1300 mg (52).considerando el 20 % tendrían que ingerir en su desayuno aproximadamente 340 a 500 calorías diarias, considerando que en nuestro país de acuerdo a resolución Bi Ministerial existe el Desayuno Escolar en las Unidades Educativas Fiscales, el cual deber aportar un 25 % de los requerimientos energéticos, el 100% de los requerimientos de hierro y el 50% de vitaminas, con el propósito de mejorar el rendimiento en clases y evitar la deserción escolar y mejorar la calidad del desayuno que consume el adolescente (50).

Entre los alimentos **lácteos**, la leche es el alimento más completo pues contiene casi todos los nutrientes esenciales para el hombre. Sin embargo carece de vitamina C, fibra y hierro. Tiene un alto porcentaje de agua (88%) que puede contribuir significativamente a las recomendaciones de la ingesta líquida. Su rendimiento energético, cuando se trata de leche entera, es de tan sólo 65 kcal/100 ml de leche. El yogurt, cuyo consumo se ha aumentado extraordinariamente en los últimos años, tiene un valor nutritivo similar al de la leche al igual que los quesos frescos o curados. (40)

Se pone de relieve la importancia del desayuno en el suministro de algunos nutrientes y concretamente de calcio que procede principalmente de los lácteos y su consumo como fuente principal de calcio, de manera que si éste no se realiza, podrían producirse deficiencias de este nutriente que repercutirían en la salud (alteraciones del crecimiento, osteoporosis principalmente (25).

Las ventajas de los lácteos, aportan apreciables cantidades de proteínas, calcio, fósforo, riboflavina, retinol y también, aunque en menor medida, de tiamina, folato, niacina, vitamina B12, D, magnesio y zinc; previenen la desmineralización de dientes y huesos y, por tanto, evitan las fracturas: Algunos prácticamente no requieren masticación, de fácil conservación, uso y alto aporte de agua (44).

Los **cereales y derivados** (pan, galletas, cereales de desayuno, etc.) son imprescindibles en cualquier dieta por el suministro de vitaminas y minerales, pero sobre todo por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón) que son una importante fuente de energía, contribuyendo a mejorar la calidad nutricional de la dieta al equilibrar el perfil calórico. Recordemos que el perfil calórico se define como los aportes calóricos de los macro nutrientes (proteínas, hidratos de carbono y lípidos) a la ingesta energética total. Este parámetro de calidad de la dieta se ha deteriorado en los últimos años, como consecuencia principalmente del menor consumo de hidratos de carbono suministrados mayoritariamente, por los cereales (22,41).

Contienen un 8% de proteína (en el pan de trigo, es el gluten, proteína rica en metionina) con el pequeño inconveniente, como otros cereales, la deficiencia de lisina (un aminoácido esencial que se encuentra abundantemente en las leguminosas y alimentos de origen animal) y el triptófano se encuentran en pequeñas cantidades son los aminoácidos limitantes, disminuyendo su valor biológico. Sin embargo, si los cereales se consumen con otros alimentos como carnes, leche, huevos o leguminosas se produce el fenómeno de suplementación, mejorando notablemente la calidad de la proteína. (41,29)

La utilidad de las proteínas de los alimentos para mantener y reparar los tejidos y para llevar a cabo los procesos de crecimiento y formación de estructuras corporales. Durante la síntesis proteica deben estar presentes en las células todos los aminoácidos necesarios, si falta alguno, la síntesis puede fallar, por ello, si la proteína ingerida contiene todos los aminoácidos esenciales en las proporciones necesarias para el hombre, se dice que es de alto valor biológico, que es completamente utilizable. Por el contrario, si tiene pequeñas cantidades de uno de ellos (el denominado aminoácido limitante), será de menor calidad. En general, las proteínas de los alimentos de origen animal tienen mayor valor biológico que las de procedencia vegetal porque su composición en aminoácidos es más parecida a las proteínas corporales (44).

Los cereales, en general, prácticamente no tienen grasa (1%) (el pan blanco de trigo), excepto que se añada en su preparación y como todos los alimentos de origen vegetal carecen de colesterol, excepto el pan de molde, otros panes y los productos de pastelería y repostería, cuando se han preparado con grasas de origen animal (44).

Estos también pueden elaborarse con grasas hidrogenadas contribuyendo de forma importante, si su consumo es alto, a la ingesta de ácidos grasos trans, componentes de la dieta que pueden ser factores de riesgo cardiovascular. (43)

Los cereales contienen minerales como Mg, Zn, Fe y algo de Ca., aunque el hierro es de escasa biodisponibilidad pues se trata de Fe inorgánico. Además, su absorción puede estar parcialmente limitada por la presencia de fitatos contenidos precisamente en la parte del grano que tiene también mayor cantidad de minerales, predominan en los cereales las vitaminas del grupo B: tiamina, vitamina B6, folato y niacina, vitaminas que pueden perderse parcialmente durante el procesamiento industrial o culinario, especialmente la tiamina o vitamina B1 (44).

Son fuente de fibra, principalmente insoluble, que será mayor en los cereales integrales. Con respecto al contenido de algunos nutrientes es importante tener en cuenta las pérdidas durante la molienda. La distribución de los nutrientes dentro del grano no es uniforme y la concentración de fibra, minerales y vitaminas es mayor en la parte exterior. Por ello cuando el grano es pulido para obtener harina blanca (70-75% de extracción) se pierde una gran parte de los nutrientes. (44).

Las **frutas** en el desayuno también puede ser una excelente ocasión para incluirlos cuyo consumo se recomienda encarecidamente en la mayoría de los países desarrollados (más de 300-400 g/día) por su alto aporte de micronutrientes y otros componentes bioactivos (pectinas, fructosa, carotenos, poli fenoles) que parecen resultar especialmente beneficiosos en la prevención de algunas de las enfermedades crónicas más prevalentes en las sociedades desarrolladas. (43)

El principal componente cuantitativo es el agua que, como media, oscila en torno al 85%. Las frutas son especialmente ricas en minerales (magnesio y potasio) y vitaminas hidrosolubles (principalmente vitamina C) sobre todo cuando se consumen crudas, pues no sufren pérdidas. Entre las vitaminas liposolubles que contienen carotenos, se encuentran en las frutas de color amarillo o naranja. Algunas frutas contienen además gran cantidad de otros carotenoides sin actividad provitamina A como licopenos (sandía, cerezas,), que tienen un importante papel como factores de protección en algunas enfermedades crónico-degenerativas. Carecen de vitaminas D, B12 y retinol (43).

Un desayuno variado, incluyendo frutas, además de los cereales, puede aportar también una adecuada cantidad de fibra, frecuentemente deficitaria en la dieta de las sociedades desarrolladas, cuyo papel en la mecánica digestiva, favoreciendo el tránsito intestinal o en la prevención de algunas enfermedades crónicas. (49)

Es muy importante que el niño y el adolescente aprenda a comer de forma saludable, tanto para conseguir un desarrollo físico y psíquico óptimos, como para evitar posibles factores de riesgo de determinadas patologías propias de los adultos a largo plazo, y de gran importancia desde el punto de vista sanitario, como es el nivel de sobrepeso y la obesidad, que en esta franja de edad marcan la tendencia a la obesidad y las comorbilidades asociadas en la edad adulta (osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y cáncer) (47).

5.1.6. Factores que influyen en la omisión del consumo del desayuno.

Los nuevos estilos de vida y la sensación de falta de tiempo, han dado lugar a cambios en el modelo tradicional de distribución de las comidas y han afectado sobre todo al hábito del desayuno, con una tendencia a realizar desayunos cada vez más ligeros e incluso a omitirlos. Este problema se agrava si se tiene en cuenta también, la continua tendencia a aligerar las cenas, dando lugar a una distribución horaria de las comidas a veces irracional con repercusiones negativas en el estado nutricional y en la salud. (31,32)

Estudios recientes realizados en España en 5000 niños y jóvenes de 2 a 25 años, indican que entre un 8 y un 9% no desayuna y sólo un 25-29% realizaba un desayuno adecuado. Las razones alegadas para omitir el desayuno y recogidas en otros estudios, son diversas, destacando, por ejemplo: “no me apetece”, “me sienta mal”, “estoy cansado”, “no tengo tiempo”, “tengo que prepararlo yo mismo” o “tengo que desayunar solo” (8).

La urbanización y los cambios que ésta conlleva, en definitiva, se traducen en una falta de tiempo, pueden ser los principales condicionantes de esta situación poco satisfactoria. Estudios (1993) (33) indican que en una muestra de 237 niños representativa de la provincia de Teruel, un 97,4% de los que vivían en el área rural desayunaba más, mientras que sólo lo hacía el 92,8% de los que residían en la capital (33).

Niños cuya madre trabaja fuera del hogar, los niños desayunan con menor frecuencia. Cuando un niño es el responsable de prepararse el mismo el desayuno, la probabilidad de que lo omita es mayor. No hay que olvidar que estos hábitos poco saludables instaurados en la infancia, serán posteriormente muy difíciles de corregir en el adulto (30).

También la edad se correlaciona de modo negativo con el tiempo que se emplea en desayunar, los adolescentes dedican menos tiempo en desayunar y la omisión del desayuno se hace más evidente a partir de los 14 años y esto hace la probabilidad que un adulto no desayune (35), parece existir también una mayor omisión del desayuno entre las chicas adolescentes, como practica para perder peso. Como consecuencia de la gran preocupación que existe en la actualidad por mantener un peso corporal ideal. Según el estudio de Núñez y col. un 3% de todas aquellas personas que no desayunaban lo hacían “por no engordar” (36).. En las mujeres el desayuno es también nutricionalmente menos satisfactorio que en los niños. (37).

Los hábitos alimentarios están en relación, fundamentalmente con factores socioeconómicos y culturales. Sin embargo la influencia más directa sobre la alimentación en las primeras etapas de la vida es predominantemente familiar.

El estilo de vida del adolescente y el ambiente sociocultural que lo rodea, así como los cambios psíquicos propios de su edad lo ponen en riesgo de sufrir diversas alteraciones que pueden ir desde adquirir hábitos de alimentación inadecuados hasta desarrollar adicciones dañinas para su nutrición y salud.

5.2. Marco Referencial

Estudios realizados en Estados Unidos por **Siega Riz y col.** (1998) Señala: que los patrones de consumo de niños y adolescentes americanos entre 1 a 18 años observados desde el año 1965 hasta 1991, la ingesta de alimentos en el desayuno fue disminuyendo con los años, especialmente en los adolescentes.

Un aporte importante es la gran asociación con la obesidad y sobrepeso que se ha observado en individuos que no desayunan, por lo cual se alerta y enfatiza en la importancia de este tiempo de comida.

El año 1998 investiga la omisión del desayuno en adolescentes de 15 a 18 años en el cual halla un gran porcentaje del 25 a 35 % de no consumo del desayuno.

Estudios a nivel de Europa a nivel urbano, de **Amat Huerta y colb** se destacan el estudio descriptivo sobre desayuno escolar en preadolescentes en Barcelona (2004). Cuyos resultados fueron que el 73% de los estudiantes desayuna cada día, y el 4.1 % nunca desayuna. Los motivos de no desayunar es la falta de tiempo en un 48.2%. La mayoría de los adolescentes desayunan en casa, pero, solo el 42% de ellos desayuna en familia y el 61% se prepara el desayuno el mismo.

Serra Aranceta y colb: los resultados aportados por el estudio en Kid, Desayuno y Equilibrio Alimentario realizado entre 1998 - 2000 sobre una población de 3.534 niños y jóvenes españoles (con edad comprendida entre los 2 y 24 años), muestran que un 8.2% de este colectivo acuden al colegio sin desayunar y el 5 % realiza un desayuno adecuado en el cual consumen alimentos de los tres grupos recomendados

Los datos preocupantes, revelan que casi la mitad de la población de niños y jóvenes españoles desconoce la importancia del desayuno y su relación con el óptimo crecimiento y desarrollo intelectual, además, permiten deducir que los familiares y personas de su entorno cercano tampoco conocen dicha relación (6).

Estudios sobre **desayuno y rendimiento escolar de** Pollit y Mathews (1983) realizados en niños y preadolescentes norteamericanos de 9 a 11 años, refieren que la omisión del desayuno podía tener un efecto adverso sobre la habilidad para resolver problemas, independientemente del coeficiente intelectual del niño y los datos aportados y ponen de manifiesto que la omisión del desayuno dificulta el rendimiento cognitivo y el aprendizaje. (17).

Simeon y Grantham-Mc. Gregor (1989) investigaron el efecto del desayuno sobre la función cognitiva en tres grupos de niños de 9 a 10 años: grupo con crecimiento retardado, controles sanos y niños severamente mal nutridos. Incluyeron una batería de pruebas sobre funciones cognitivas como las de atención o distracción que son probablemente, las más susceptibles a la omisión del desayuno; se valoró además la capacidad aritmética y las funciones del lenguaje. Los test cognitivos no se modificaron en el grupo control sano, cuando se suprimió el desayuno. Por el contrario, en los otros dos grupos, la omisión de esta comida afectó negativamente a los distintos tipos de memoria: visual y aritmética y a la fluidez verbal (18).

Estudios sobre la calidad del desayuno y rendimiento escolar, en España (2005) **Herrero y Fillat B.** cuyos resultados indican que la calificación media aumenta conforme aumenta la calidad del desayuno (nivel descriptivo). La calificación media aumenta significativamente cuando la calidad del desayuno pasa de mala o insuficiente a buena (nivel inferencial). Se ha sugerido que el consumo del desayuno influye en el rendimiento escolar a través de cambios metabólicos y neuro-hormonales y sobre el estado nutricional y de salud a largo plazo.

La ingesta de lácteos, cereales y fruta con el desayuno contribuye a complementar el aporte adecuado de energía, carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales a lo largo del día en los desayunos de mejor calidad (16). **Según Grande Covián** (1984), en niños y preadolescentes, que no desayunan y que, por tanto, están en ayuno desde la noche anterior, no se observan cambios glucémicos importantes, pero

sí un aumento en la concentración de cuerpos Cetónicos y principalmente de ácidos grasos libres, lo que puede indicar una disminución de la concentración de insulina. Esta situación, conocida como de “adaptación al ayuno” puede plantear ciertas dificultades desde el punto de vista de la fisiología cerebral ya que la gluconeogénesis en condiciones de ayuno no es suficiente para producir los 140 g de glucosa que nuestro cerebro necesita diariamente.

Niños y preadolescentes que van a la escuela sin desayunar muestran una disminución de la capacidad física, resistencia y fuerza muscular, baja capacidad de concentración que repercute en el aprendizaje (9).

Las conclusiones de la amplia revisión realizada **por Sánchez y Serra (2000)**, sobre **la** importancia del desayuno en el rendimiento escolar indican que: cuando el ayuno se prolonga, el descenso gradual de los niveles de insulina y glucosa, entre otros cambios metabólicos, puede originar una respuesta de fatiga que interfiera en los diferentes aspectos de la función cognitiva del niño (atención, memoria), pues el cerebro es sensible a corto plazo, a la falta de nutrientes, si este ayuno es prolongado se produce con demasiada frecuencia los cambios metabólicos antes citados y serían a su vez frecuentes, lo que provocaría unos efectos acumulativos adversos en el organismo que pondrían en peligro el progreso escolar en el niño (31).

El año 2005, **Pérez de Eulate**, realizó un estudio en adolescentes vascos entre 12 y 18 años (2406 chicas y 2251 chicos), se utilizó un cuestionario basado en el EAT (Eating Attitudes Test de Garner y Garfinkel) que mide las actitudes y hábitos hacia la comida, Los resultados han sido los siguientes: El 75% desayuna todos los días y un 14% confiesa que no desayuna nunca. En el desayuno el 20% toma fruta, el 38 % cereal, y leche o derivados el 85%. Comparando las mujeres con los hombres adolescentes observamos que las mujeres presentan una idea más negativa hacia la comida, ya que un 22% confiesa que come por obligación, el 81% de chicos desayuna todos los días frente a un 68% de chicas.

Sampson y colb. (1995) Realizaron un Estudio en España sobre impacto nutricional del consumo diario en un grupo de niños y preadolescentes americanos con nivel socioeconómico bajo, señala que un tercio de los que no desayunaban no cubren el 50% de las ingestas recomendadas diarias de vitaminas A, E, B6 y folato y un 25% los aportes de calcio, hierro y zinc eran insuficientes. y su contribución calórica del desayuno se encuentra entre 5 a 25 %. Los niños y preadolescentes que no desayunan correctamente tienen mayor dificultad para alcanzar las cantidades recomendadas de energía y nutrientes (7).

Moreira Carvajal, (1992), indica que a medida que aumenta la edad, es mayor el número de personas que no desayunan, esto se hace más evidente en adolescentes, volviéndose a recuperar en la edad adulta.

Las razones que indican los adolescentes para omitir el desayuno son diversas pero fundamentalmente las siguientes: "no me apetece", "no tengo tiempo", "tengo que prepararlo yo mismo", "tengo que desayunar solo", "me sienta mal" o "estoy cansado" También podría ser consecuencia de la mayor resistencia por parte de los niños y adolescentes a seguir o mantener determinadas reglas familiares o sociales (8).

Este mismo autor el año 1984 en su estudio sobre la problemática del desayuno en la nutrición de los españoles de diferentes edades. Menciona: Junto con esta progresiva omisión del desayuno, se observa también, entre las personas que lo hacen, una tendencia a aligerar o reducir el contenido del mismo a medida que aumenta la edad, disminuyendo notablemente el aporte de energía y nutrientes.

Junto con esta progresiva omisión del desayuno, se observa también, entre las personas que lo hacen, una tendencia a aligerar o reducir el contenido del mismo a medida que aumenta la edad, disminuyendo notablemente el aporte de energía y nutrientes. Un 22% de los niños y adolescentes encuestados sólo tomaban leche o cualquier otra bebida (refresco, infusión,) sólo un 1% tomaba fruta además de los lácteos y únicamente un 2% hacía un desayuno "con tenedor" formado por salchichas,

huevos, embutidos, etc. También se ha observado que durante los fines de semana o las vacaciones aumenta no sólo el tiempo dedicado al desayuno sino también el número de personas que desayunan y su aporte nutricional, juzgado por su mayor variedad.

Es interesante poner de relieve la importancia del desayuno en el suministro de algunos nutrientes y concretamente de calcio, que procede principalmente de los lácteos (45).

El año 2007 en Buenos Aires Argentina, **Angeleri y colb**, realizaron 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 del norte de 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 en el que consumió al menos un alimento de cada uno de los grupos considerados; 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 (25).

Algunos estudios realizados en la población estudiantil en nuestro medio entre ellos el realizado **por Albarracín Decker y colb**, el año 1993 en la ciudad de La Paz en Establecimientos Educativos Privados y Fiscales, en la población estudiantil de 6 a 17 años, se encontró un déficit ponderal medido a través del indicador P/E 39.8% y un sobre peso y obesidad de en un 0.5%. La prevalencia de desnutrición crónica T/E en toda la población estudiantil fue 50.2%.

En relación a los hábitos de consumo, se evidencia que el 88.3% de los estudiantes, consumen los cuatro tiempos de comida (desayuno, almuerzo, te y cena). El principal tiempo de comida es el almuerzo (100% de los estudiantes) y el desayuno es consumido por el 98.8 %. Y solo el 1.2 % no tiene el habito, el desayuno brinda el

19.1 % del aporte calórico total de la dieta, constituyéndose en el tiempo de comida importante para enfrentar con una mayor resistencia a la jornada de estudio y actividad física durante las primeras horas del día, y con un aporte de proteínas de 9 gramos es de origen vegetal (11).

En relación al consumo de alimentos y la composición de la **dieta según datos del Instituto Nacional de Estadística refiere que el año 1990**, en la ciudad de La Paz y el Alto, la energía proviene principalmente de los cereales 40%, seguido por el grupo de edulcorantes 13%, principalmente azúcar, carnes 11%, frutas y hortalizas 8% y raíces y tubérculos 8%. Y datos del años 2002 indica; que el nuevo patrón alimentario urbano es caracterizado por un alto consumo de cereales y productos derivados (harinas). Se ha establecido a nivel cualitativo el 82 % de la energía suministrada proviene de origen vegetal 18% de origen animal, en relación a las proteínas el 58 % son de origen vegetal y el 42 % de origen animal (26)

En un estudio realizado el año 2003 por **Beltrán y Centellas** en pacientes adolescentes de la Banca Privada, sobre los hábitos de consumo en los adolescentes por tiempo de comida se destaca que el 31.2% de adolescentes consume los 5 tiempos de comida, el 88 % de adolescentes desayuna y las preparaciones más frecuentes son el consumo de leche con pan y algún acompañante con el 41.8 % y el desayuno que generalmente son infusiones con acompañantes como mantequilla, mermelada y queso en un 32.5%0 (23).

Otro estudio realizado en Bolivia en la ciudad de La Paz, respecto a estado nutricional y consumo, en niños escolares de familias con bajos recursos", realizado por ; **M. Del Carmen Maldonado** en 1983, los resultados fueron que en el 50.84 % de los escolares, consumían una mala alimentación, de acuerdo al análisis la alimentación se caracteriza por ser una dieta rica en alimentos hidrocarbonados y baja ingesta de alimentos que aportan proteínas y grasas. En cambio la alimentación regular se manifiesta en un 30% de los escolares de ambos sexos en este caso la dieta, también presenta alto contenido de hidratos de carbono y bajo en grasas, con déficit menos

marcado de consumo proteínas. Y refiere que la alimentación clasificada como buena está de acuerdo a las recomendaciones formuladas por el INCAP y la evaluación de la dieta del escolar presenta un balance adecuado de proteínas, hidratos de carbono y grasa, solo consumen esta dieta un 10% de los escolares de las zonas urbanas marginales de la población escolar (27).

VI.- VARIABLES:

Las variables son de tipo Cualitativas, nominales

- Consumo del Desayuno Intrafamiliar.
- Calidad Nutricional del desayuno
- Consumo de alimentos según grupos durante el desayuno
- Causas del no consumo del desayuno

6.1. Operacionalización de variables

Definición de la variable	Concepto	Dimensión	Indicador	Escala
Consumo del Desayuno	Es el comportamiento en la ingesta de alimentos, como la primera ocasión donde se consume un alimento sólido o líquido después de despertar, luego de varias horas de ayuno nocturno	Dentro del hogar Fuera del hogar	%Ingesta del desayuno	Nominal dicotómica Si Consume No consume
Calidad Nutricional	Se establece que el desayuno está compuesto de 3 tres grupos de alimentos; lácteos, cereales y frutas, incluye al menos un alimento de cada grupo. Con un aporte adecuado que requiere el organismo para ese tiempo de comida.	Energéticos, Formadores, Protectores	% de Grupo de alimentos consumidos durante el desayuno	Calidad Nutricional Completa Incluye al menos un alimento de cada grupo Calidad Nutricional Incompleta Incluye alimentos de dos grupos distintos, de los 3 considerados Calidad Nutricional Pobre Incluye solo alimentos de 1 grupo de los 3 considerados
Consumo de alimentos	Acto voluntario por el cual selecciona e introduce el alimento a la boca de acuerdo a la preferencia y hábito alimentario	Preferencia del consumo alimentos por grupos:	%Ingesta por rubro de alimentos	Nominal Politómica %Consumo de lácteos %Consumo de cereales %Consumo de frutas %Consumo de otros grupos
Causas del no consumo del Desayuno	Factores por las que los adolescentes no cumplieron con este tiempo de comida	Desayuno como primer tiempo de comida	% de frecuencia de la causa del no consumo del desayuno	Nominal Politómica Falta de tiempo Falta de apetito No les gusta Otros

VII.- DISEÑO METODOLÓGICO:

7.1. Tipo de estudio:

Es un estudio Descriptivo de Corte Transversal.

7.2. Área de estudio:

El estudio se realizó en Unidades Educativas del sector Fiscal que contemplan el ciclo secundario, ubicadas en la Red Este – Macrodistrito San Antonio de la ciudad de La Paz.

7.3. Universo y muestra:

Universo: Está constituido por estudiantes adolescentes de ambos sexos, cursando el 1º, 2º, y 3º del ciclo secundario, siendo un total de 2305 que asisten a las 16 Unidades Educativas del sector Fiscal, pertenecientes a la Red Este del Macro distrito San Antonio de la ciudad de La Paz.

Muestra: Para la muestra se utilizó el paquete estadístico Epi info v.2005, para una presencia esperada del 50%, un nivel de significancia del 5% y un ajuste por pérdidas del 10% haciendo un total de 381 encuestas.

El tipo de muestreo fue probabilístico aleatorio estratificado de las 16 Unidades Educativas del sector Fiscal, pertenecientes a la Red Este del Macro distrito San Antonio de la ciudad de La Paz.

7.3.1. Unidad de información:

Fueron estudiantes, comprendidos entre las edades de 10 a 14 años de edad ambos sexos, del ciclo secundario, que asisten a Unidades Educativas del sector Fiscal.

7.3.2. Unidad de observación o de análisis:

La unidad de observación y de análisis fue sobre el consumo del desayuno y su calidad nutricional en los estudiantes de 1ro, 2do, y 3ro de secundaria que asisten a las unidades educativas fiscales del Macrodistrito San Antonio, Red este N° 4 de la ciudad de La Paz.

7.3.3. Criterios de inclusión y exclusión:

Los criterios de inclusión fueron:

- Estudiantes de ambos sexos que cursaban 1ro, 2do y 3ro de las Unidades Educativas Seleccionadas
- Aceptar libremente ser encuestado
- Encontrarse en el aula de la Unidad Educativa el día de la aplicación de la encuesta

Los criterios de exclusión fueron:

- Estudiantes que no quisieron participar en el momento de la encuesta.

7.4. Aspectos éticos:

Se solicitó la participación de los estudiantes mediante la presentación de una carta para su consentimiento informado. Se respetó los 4 principios de bioética: Autonomía, Beneficencia, No maleficencia y Justicia.

7.5. Método e instrumento de recolección de datos:

El método establecido para el cumplimiento de objetivos y de variables del estudio fue directo con la aplicación del cuestionario, instrumento que se usó para la recolección

de la información. Un formulario impreso destinado a obtener respuestas sobre el tema en estudio y el investigado llenó el mismo cuestionario.

7.6. Procedimientos para la recolección de datos

La encuesta fue sometida a una prueba piloto para luego ser aplicada, estuvo elaborado sobre la base de un cuestionario cualitativo y auto administrado, con preguntas cerradas; dicotómicas (respuestas con dos alternativas), preguntas de respuesta múltiple (con varias alternativas donde el encuestado escogió la respuesta), Con la finalidad de obtener, cuantificar, analizar e interpretar datos, se hizo uso de preguntas abiertas donde el investigado respondió libremente sobre los componentes de su desayuno.

La fuente de recolección de datos fue primaria, porque la información se obtuvo directamente de la unidad de observación o sea los estudiantes adolescentes, quienes llenaron la encuesta en su curso respectivo, durante el primer período de la jornada educativa del día de la encuesta, previa orientación a los mismos.

La información fue recolectada por la nutricionista investigadora por lo cual no fue necesaria la capacitación de ningún otro personal.

7.7 Recursos

7.7.1 Humanos

Lic. En Nutrición (Tesisista)

7.7.2 Materiales

Computadora

Impresora

Material de escritorio

Fotocopia del instrumento de recolección de la información

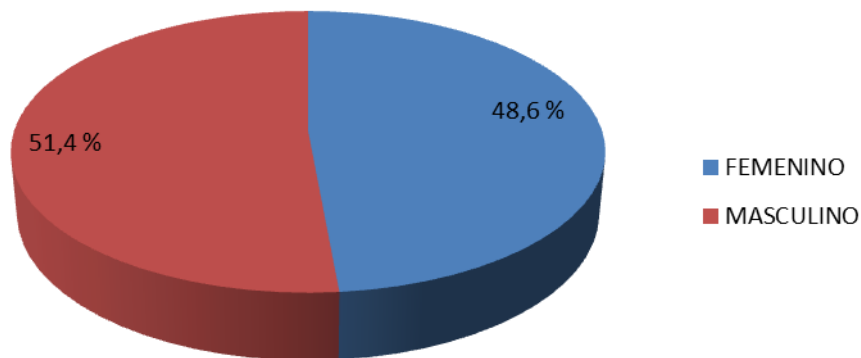
7.7.3 Económicos y logísticos

El estudio tuvo un costo aproximado de de Bs. - 25000

VIII. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

GRÁFICO Nº 1

DISTRIBUCIÓN DE ESTUDIANTES DE 1RO A 3RO DE SECUNDARIA QUE ASISTEN A LAS UNIDADES EDUCATIVAS FISCALES DEL MACRO DISTRITO SAN ANTONIO TURNO MAÑANA Y TARDE DE LA CIUDAD DE LA PAZ, 2013



Fuente: Datos recolectados de la encuesta a las Unidades Educativas.

La población de estudio estuvo conformada por 381 estudiantes de primero a tercero de secundaria, comprendidos entre las edades de 12 a 14 años, la distribución según sexo en los diferentes cursos fue similar, correspondiendo en total un 48,6% al sexo femenino y un 51,4% al sexo masculino.

CUADRO Nº 1

CONSUMO DEL DESAYUNO EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES QUE ASISTEN A UNIDADES EDUCATIVAS FISCALES DEL MACRO DISTRITO SAN ANTONIO TURNO MAÑANA Y TARDE DE LA CIUDAD DE LA PAZ, 2013

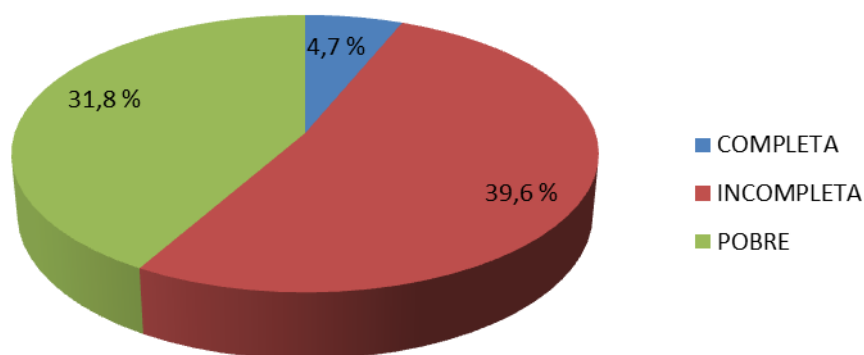
NIVEL	CONSUMO DEL DESAYUNO								TOTAL	
	FEMENINO				MASCULINO					
	SI CONSUME		NO CONSUME		SI CONSUME		NO CONSUME			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
PRIMERO	42	11,0	14	3,7	57	15,0	14	3,7	127	33,3
SEGUNDO	51	13,4	12	3,1	54	14,2	13	3,4	130	34,1
TERCERO	47	12,3	19	5,0	39	10,2	19	5,0	124	32,5
TOTAL	140	36,7	45	11,8	150	39,4	46	12,1	381	100

Fuente: Datos recolectados de la encuesta a las Unidades Educativas.

El 76,1% de estudiantes de primero a tercero de secundaria, consumen desayuno diariamente y el 23,9% no lo consume, en ambos casos el porcentaje según sexo es similar entre sí.

GRÁFICO Nº 2

CALIDAD NUTRICIONAL DEL DESAYUNO CONSUMIDO POR ESTUDIANTES QUE ASISTEN A UNIDADES EDUCATIVAS FISCALES DEL MACRO DISTRITO SAN ANTONIO TURNO MAÑANA Y TARDE DE LA CIUDAD DE LA PAZ, 2013



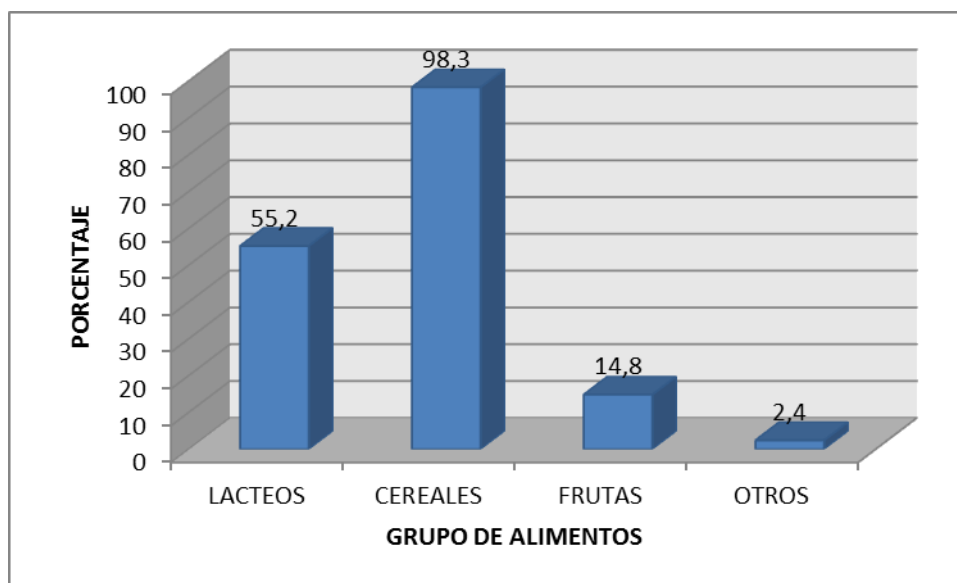
Fuente: Datos recolectados de la encuesta a las Unidades Educativas.

Los desayunos de Calidad Nutricional Incompleta, son los más consumidos por los estudiantes de primero a tercero de secundaria con un 39,6%, en segundo lugar se

encuentran los desayunos de Calidad Nutricional pobre con un 31,8%, Así mismo los desayunos de Calidad Nutricional Completa, son los menos consumidos por los estudiantes con un 4,7 %.

GRÁFICO Nº 3

GRUPOS DE ALIMENTOS CONSUMIDOS EN DESAYUNOS DE ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE 1RO A 3RO DE SECUNDARIA QUE ASISTEN A UNIDADES EDUCATIVAS FISCALES DEL MACRO DISTRITO SAN ANTONIO TURNO MAÑANA Y TARDE DE LA CIUDAD DE LA PAZ, 2013



* Grupo conformado por infusiones o segundos platos.

Fuente: Datos recolectados de la encuesta a las Unidades Educativas.

El rubro de alimentos más consumido es el de los cereales con un 98.3% (265 casos), seguido del rubro de los lácteos con 55.2% (160 casos).

El rubro de alimentos menos consumidos corresponde a las frutas con un 14.8% (43 casos). Así mismo el consumo de alimentos del grupo otros, en el cual fueron incluidos desayunos formados por rubros poco frecuentes como segundos platos o infusiones puras cuyo aporte nutritivo mediante el azúcar corresponde sólo a hidratos de carbono simples ocupa un 2.4 %.

CUADRO Nº 3

TIPOS DE LÁCTEOS CONSUMIDOS POR ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE 1RO A 3RO DE SECUNDARIA QUE ASISTEN A UNIDADES EDUCATIVAS FISCALES DEL MACRO DISTRITO SAN ANTONIO TURNO MAÑANA Y TARDE DE LA CIUDAD DE LA PAZ, 2013

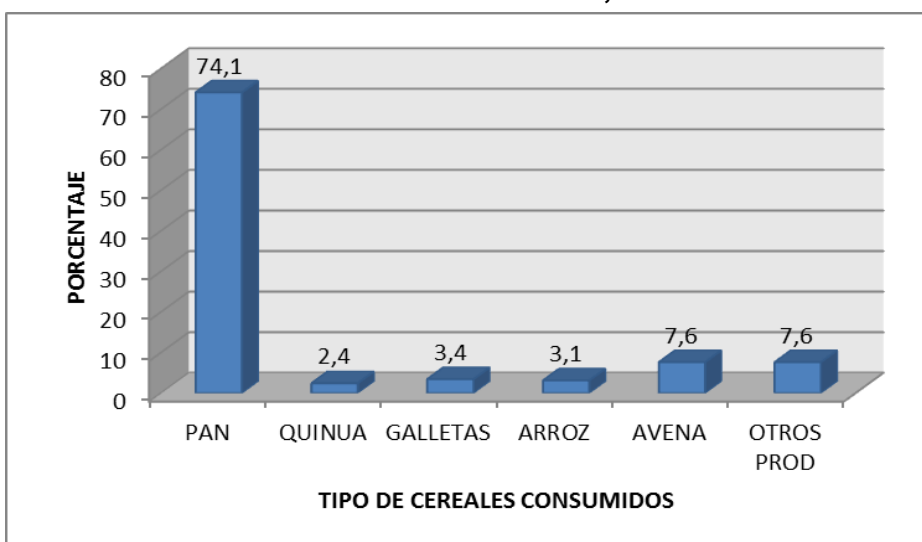
NIVEL	TIPOS DE LÁCTEOS CONSUMIDOS							
	LECHE		YOGURT		QUESO		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
PRIMERO	47	16,2	2	0,7	7	2,4	56	19,3
SEGUNDO	48	16,6	0	0,0	8	2,8	56	19,3
TERCERO	40	13,8	2	0,7	6	2,1	48	16,6
TOTAL	135	46,6	4	1,4	21	7,241	160	55,2

Fuente: Datos recolectados de la encuesta a las Unidades Educativas.

Entre los lácteos y derivados más consumido es la leche con un 46,6% seguido por el queso con un 7,2%, la distribución de consumo por cursos es similar en los tres niveles.

GRÁFICO Nº 4

TIPOS DE CEREALES CONSUMIDOS POR ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE 1RO A 3RO DE SECUNDARIA QUE ASISTEN A UNIDADES EDUCATIVAS FISCALES DEL MACRO DISTRITO SAN ANTONIO TURNO MAÑANA Y TARDE DE LA CIUDAD DE LA PAZ, 2013



* Grupo conformado por queques, productos de pastelería, cereales comerciales.

Fuente: Datos recolectados de la encuesta a las Unidades Educativas.

Entre el grupo de los cereales, el más consumido es el pan con un 74,1%, seguido con un 7,6% por la avena y por el grupo otros, el menos consumido es la quinua con un 2,4%.

CUADRO Nº 4

TIPO DE FRUTAS CONSUMIDAS POR ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE 1RO A 3RO DE SECUNDARIA QUE ASISTEN A UNIDADES EDUCATIVAS FISCALES DEL MACRO DISTRITO SAN ANTONIO TURNO MAÑANA Y TARDE DE LA CIUDAD DE LA PAZ, 2013

NIVEL	TIPOS DE FRUTAS CONSUMIDAS							
	FRUTAS "A"		FRUTAS "B"		FRUTAS "A" Y "B"		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
PRIMERO	3	1,0	5	1,7	4	1,4	12	4,1
SEGUNDO	9	3,1	9	3,1	4	1,4	22	7,6
TERCERO	3	1,0	4	1,4	2	0,7	9	3,1
TOTAL	15	5,2	18	6,2	10	3,448	43	14,8

* Frutas "A" contienen 10% de Hidratos de Carbono;

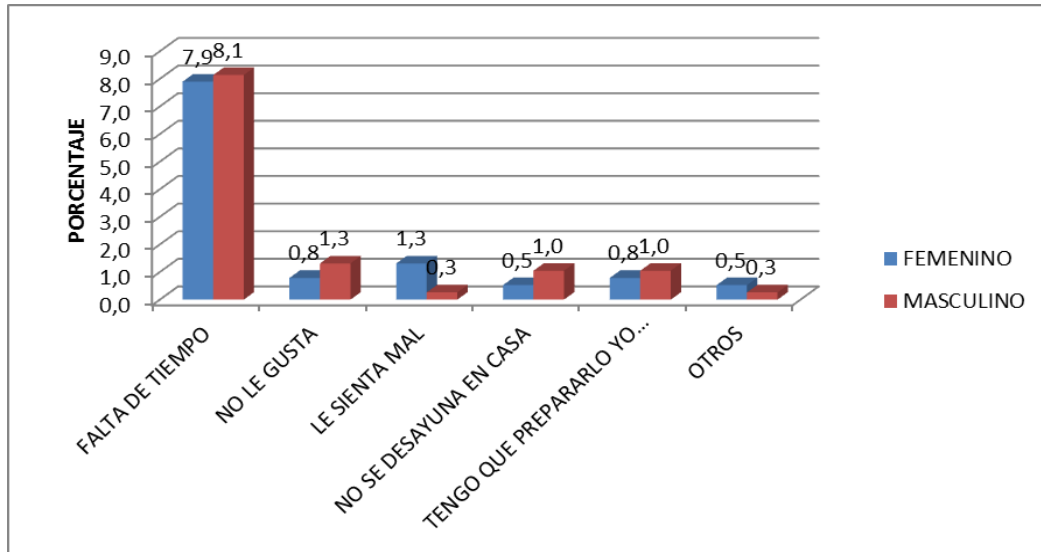
* Frutas "B" contienen 15% de Hidratos de Carbono

Fuente: Datos recolectados de la encuesta a las Unidades Educativas.

Las frutas más consumidas pertenecen al grupo de Frutas "B" con un 6,2%, siendo el 2do de secundaria el de mayor consumo de este rubro de alimentos, seguido con un 5,2% del grupo de Frutas "A". Así mismo, se manifestó el consumo combinado de frutas de ambos grupos en el desayuno de los estudiantes con un 3,4%.

GRÁFICO Nº 5

CAUSAS DEL NO CONSUMO DE DESAYUNO SEGÚN SEXO EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE 1RO A 3RO DE SECUNDARIA QUE ASISTEN A UNIDADES EDUCATIVAS FISCALES DEL MACRO DISTRITO SAN ANTONIO TURNO MAÑANA Y TARDE DE LA CIUDAD DE LA PAZ, 2013



* Falta de dinero.

Fuente: Datos recolectados de la encuesta a las Unidades Educativas.

La causa principal por la que el 23,9% (91 casos) no consume desayuno es por falta de tiempo con un 16%, seguida por una amplia diferencia porque “no les gusta” con un 2,1%. El motivo menos frecuente, se cita como la variable “otros” que hace referencia a no tener dinero. Se hace notar que existe una diferencia pequeña en el sexo masculino que manifiesta menor consumo del desayuno en relación al sexo femenino.

IX. DISCUSIÓN

Los resultados encontrados en el presente estudio (76.1%) de estudiantes adolescentes que desayunan; datos similares se encontró en estudios realizados en Estados Unidos y en España, donde el 73% de adolescentes de 13 a 17 años consumen el desayuno (5,19,34) y en Estados Unidos el 80%.

Comparando con el estudio realizado en la ciudad de La Paz el año 1993, realizado en Establecimientos Educativos Fiscales y Privados en una población de 6 a 17 años, los resultados fueron el 98% los que consumieron el desayuno, lo que demuestra una notoria diferencia con el estudio actual, por lo que se puede deducir que con el pasar de los años se tiende a disminuir el consumo.

Con referencia a la Calidad Nutricional, sólo el 4.79% de los adolescentes consumieron un desayuno de Calidad Nutricional Completa, la gran mayoría consumió un desayuno de Calidad Nutricional Incompleta y Pobre, similar resultado se encontró en Argentina 5%.

Respecto al consumo de lácteos (55,2%), en su mayoría eligieron leche de vaca, resultado muy bajo en relación a estudios de Europa, Estados Unidos y Argentina (80% a 75%),(3,23,8).

El consumo de alimentos del grupo de los cereales (98.3%) corresponden principalmente al consumo de pan, porcentaje mayor al encontrado en países de Europa e incluso de Argentina.

Referente al consumo alimentos del grupo de las frutas, los hallazgos en el presente estudio fue bajo (14.8%) al igual que estudios en países de Europa concretamente en España y el consumo de fruta es igual entre mujeres y hombres (18,24) y señalan que las actuales tendencias, hacia el desayuno, referidas a conductas y practicas alimentarias, la ingesta de bebidas azucaradas y la inadecuada ingesta de frutas

frescas, y alimentos ricos en fibra y lácteos, característicos de los adolescentes no siempre adecuadas a una vida saludable. (22).

La causa por las que no desayunan los adolescentes son en su mayoría la falta de tiempo, con un 16%, seguido del, no le gusta y le sienta mal, coincidiendo con datos del estudio de la Argentina, numerosas investigaciones afirman que los adolescentes en América, el consumo del desayuno es el tiempo de comida que menos lo realiza(4).

X. CONCLUSIONES

Los desayunos de Calidad Nutricional Incompleta, son los más consumidos por los estudiantes de primero a tercero de secundaria, en segundo lugar se encuentran los desayunos de Calidad Nutricional pobre.

El rubro de alimentos más consumido es el de los cereales, seguido del rubro de los lácteos pero cabe recalcar que si bien existe un buen consumo de lácteos que aportan Ca, esto se vería inhibido en su absorción por la presencia de fitatos, taninos, cuando se la toma combinado en preparaciones como Leche con café, té, cocoa.

Entre el grupo de los cereales, el más consumido es el pan, seguido por la avena, el menos consumido es la quinua.

El rubro de alimentos menos consumidos corresponde a las frutas. Así mismo el consumo de alimentos como segundos platos o infusiones puras cuyo aporte nutritivo es a predominio de carbohidratos y grasas saturadas en el caso de segundos platos y en relación a los mates con predominio de carbohidratos simples.

Las frutas más consumidas pertenecen al grupo de Frutas "B", siendo el segundo de secundaria el de mayor consumo de este rubro de alimentos.

La causa principal por la que no consume desayuno es por falta de tiempo, seguida por una amplia diferencia porque “no les gusta” . El motivo menos frecuente, se cita como la variable “otros” que hace referencia a no tener dinero. Cabe resaltar que el nivel que manifiesta menor consumo de desayuno es el tercero de secundaria, tanto en el sexo femenino como masculino.

XI. RECOMENDACIONES

Por los resultados encontrados se recomienda:

Al Ministerio de Educación incorporar contenidos educativos de Nutrición y Alimentación, en la Currícula escolar en todos sus niveles , al Municipio implementar estrategias de información , orientación y educación dirigidas a Padres de Familia y Profesores de las escuelas en temas de Educación Alimentaria y Elección de Alimentos saludables y a nivel del Ministerio de Salud, difundir las Guías Alimentarias a los escolares, padres de familia y maestros.

XII. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Girón Barranco P. El desayuno es toda una comida. Experiencia con alumnos de educación infantil en un colegio público de un barrio marginal de Bilbao. *Enferm Cient España*; 1998; (192-193): 13-16.
2. Agudo Matarán P, Montore Sánchez MD, Aranda Marín AM. Hábitos alimentarios en desayuno y recreo de los alumnos de Primaria. *Cent. Salud - Madrid* 98; 6(3): 157-160.
3. Mur Frenne L, Fleta Zaragoza J. Importancia del desayuno en los niños y adolescentes. *Enferm Cient* 1991; (115): 7-10
4. Amat Huerta M A, Anunciba y Sánchez V, Soto Volante J, Nuria Alonso N, Villalmanzo Francisco A, Lopera Ramírez S. Hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de preadolescentes de Viladecans (Barcelona) DUE Hospital Universitario Vall d'Hebron Barcelona-españa.2006.
5. Siega-Riz AM, Popkin BM, Carson T. Tendencia en el consumo del desayuno para niños de los Estados Unidos. 1965-1991. *Am J Clin Nutr.* 1998; 67 (supl):748S-756S.
6. Aranceta Bartrina J, Serra Majem L. Desayuno y equilibrio alimentario: Estudio en Kid. Barcelona: Masson; 2000.37-92
7. Sampson AE, Dixit S, Meyers AF, Houser R. El impacto nutricional del consumo de dietas influyentes de la ciudad en la sociedad afro-americana en escuelas elementales en Barcelona España *J Natl Med Assoc* 1995; 87 (3): 195-202.
8. Moreira O, Carbajal A. Determinantes socioculturales del comportamiento alimentario de los adolescentes. *Anales Españoles de Pediatría* 1992; 36/49:102-105.

9. Grande Covián F, Varela G. En busca de la dieta ideal. Serie N° 12. Fundación Española de la Nutrición. Madrid; 1991.
10. Andersen LF, Nes M, Sandstad B, Bjoneboe GEA, Drevon CA. Dietary intake among Norwegian Adolescents. Eur J, Clin Nutr 1995; 49:555-564
11. Albarracín Decker J Determinación de la Brecha Alimentaria y Nutricional. Población Estudiantil ciudad de La Paz DNSNMN- INAN/PMA/UMSA; 1995
12. UNICEF, ORG. Bolivia. CEBIAE.. Hábitos Alimentarios La Paz. Centro Bol de Investigación y Acción Educación, Junio 2009
13. Rizo Baeza MM, Cortés Castell E. Somos lo que comemos. Rev. ROL Enferm 2004; 27 (2): 93-99.
14. Díaz Atienza J, Torres Salvador R, Hernández Carrillo I. Anorexia nerviosa en niños y adolescentes. Rev. Rol. Enf. México 2004; 27(2): 101-106.
15. Gómez J, López MR: Hábitos alimentarios en adolescentes: resultados de un estudio transversal en el municipio de Madrid según diferentes grupos de edad. Alim Nutr Salud 1996; 3:69-71.
16. Herrero Lozano R. Fillat Ballesteros JC. Estudio sobre Desayuno y Rendimiento Escolar en un Grupo de Adolescentes. La Rioja, España. Nutr. Hosp. 2006; 21 (3): 346-352
17. Pollitt E, Lewis M, Garcia C, Shulman R. Fasting and cognitive functioning. J Psychiat Res 1983; 17:169-174.

18. Simeon DT, Grantham-McGregor S. Effects of missing breakfast on the cognitive functions of School children of differing nutritional status (R). Am J Clin Nutr 1989; 49; 646.
19. Pérez de Eulate L. Estudio sobre hábitos alimenticios en adolescentes Vascos de 12 a 18 años. Art. Enseñanza de las ciencias. Barcelona 2005, N° Extra VII Congreso.
20. Niclas TA, Reger C Meyers, O' Neil; Breakfast consumption with and without vitamin-mineral supplement use favorably impacts daily nutrient intake ninth- grade students. J Adolesc. Health 2000; 27:314-321.
21. Russolillo G, Marti A, Martinez A. Alimentación y Nutrición en Distintas Etapas de la vida. En Madrigal. Jefe dpto vig. Epid. Inst. Nac. Ciencias Med y Nut. Salvador Zubiran. Salud Pública. 2ª ed. Mac Graw 2002:69 - 72
22. Grande Covián F. El papel del desayuno en la distribución calórica de la dieta. En: Problemática del desayuno en la nutrición de los españoles.: Serie Divulgación N°3. Fundación Española de la Nutrición. Madrid; 1984.
23. Beltrán C, Centellas MT. Estudio Transversal Estado nutricional y estilos de vida en pacientes adolescentes de la Banca Privada. División de post grado, Fac. Medicina UMSA La Paz 2003; 49-.50
24. Adams A, Morgan KJ. Periodicity of eating: implications for human food consumption. Nutr.Res1981;1:525-550
25. Angeleri M A y colb. Estudio habito de consumo del desayuno en niños y adolescentes de Buenos Aires. Fac. Ciencia de la Salud. Univ. Belgrado Buenos Aires Argentina 2007.
26. OMS. OPS. FAO. ESN. INE. Perfil Nutricional de Bolivia 2000. N° 79.

27. Maldonado M. Antropometría y nutrición en niños escolares de familias de bajos recursos 1983. La Paz- Bolivia. Univ. U.M.S.A. La Paz 1983.
28. Gómez Reguera R, González Fortes D, Castro Pérez F. Hábitos dietéticos en la adolescencia. *Enferm Cient* 2001; (226-227): 7-13.
29. Van Way Ch. Nutrición de adolescentes. *Secretos de la Nutrición*. McGraw-Hill INTERAMERICANA EDITORES S.A de CV. Mexico; 1999:54-57
30. Devaney B, Fraker T. The dietary impacts of the School Breakfast. Program. *Am J Agric Econ* 1989; 71:932-948.
31. Sánchez Hernández JA, Serra Majem LI. Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. *Rev Esp. Nutr Comunitaria* 2000; 6/2:53-95.
32. Sagrado MJ Hábitos Alimenticios y Antropometría en adolescentes Navarros *Clin Nut.*1997;2 (supl): S20-S34.
33. Calama JM, Buñuel JC, Labay MV y col. Hábitos nutricionales y estudio antropométrico de los niños de Teruel. En; Sociedad de Pediatría de Aragón, editores. Rioja y Soria. Sociedad Nestlé AEPA: Premio Nutrición Infantil 1992. Barcelona: SPA edit; 1993 p.30
34. Carrut BR .Adolescencia. Conocimientos actuales sobre nutrición. En ciencias de la vida Washington DCP. 6ta Ed. EUA.ILSI/OPS 1991: (532); 375-384
35. Ortega RM, Requejo AM, Redondo MR y col. Breakfast habits of different groups of Spanish schoolchildren. *J Hum Nutr Diet* 1996(b); 9:33-31.

36. Núñez C, Cuadrado C, Carbajal A, Moreiras O: Modelo actual de desayuno en grupos de diferente edad: niños, adolescentes y adultos. *Hosp.Nutr* 1998, 13:193-198.
37. Nordlung G. Eating habits of schoolchildren. School meals in Swedish primary. *Nord Med* 1991; 106:83-97.
38. Nicklas TA, O'Neil CE, Berenson GS. Aportación de nutrientes del desayuno, las tendencias seculares, y el papel de los listos para comer cereales: una revisión de los datos de Bogalusa Heart Study. *Am J Clin Nutr.* 1998; (suppl): 757-763
39. Hultman E. Efectos nutricionales sobre el rendimiento de trabajo. *Am J Clin Nutr* 1989 . 49:949-957.
40. Bourges H. Morales de León J. La leche y sus derivados en la dieta. Cuadernos de nutrición 1986; 9 (4) 17-32 cambiar el mismo autor en el 44
41. Varela G, Moreiras O, Carbajal A, Campo M. Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación 1991. Sociedad Nestlé AEPA: Zaragoza. 1992:3:114-154
42. Ministerio de Salud y Deportes. Tabla Boliviana de Composición de Alimentos INLASA. Serie: Documento Técnico Normativo 4ª edición 2005: 19-31.
43. Summerbell CD. Moody y RC. Feeding pattern in human. The relations hip between feeding pattern an body weight.m *Pro Nutr Soc* 1992: 51:50A.revisarponer
44. Bourges R H. Los Alimentos y la Dieta. Editorial Alhambra Mexicana 3ra ed. 2001:5:54-78
45. Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. El desayuno en los hábitos alimentarios de estudiantes de diversas edades de Madrid. En: Problemática del

desayuno en la nutrición de los españoles. Publicaciones. Serie N° 3. Fundación Española de la Nutrición. Madrid 1981

46. Castells Cuixart M.y colb. Comportamiento Alimentario en escolares de Barcelona. Nutr. Hosp.v.21n. 4 Madrigal. Ago.2006.

47. García Morales MA, Sánchez-Bayle M. Evolución de los hábitos dietéticos en escolares de Madrid. Enferm Cient 1998; (200-201): 38-44.

48. Casanueva E, Morales M. Nutrición del Adolescente. Nutriología Médica. 2ª Ed. México. Editorial Médica S.A. Panamericana. 2001; p.89-92.

49. Organización Panamericana de la Salud. Estilos de vida Saludables condicionan a la capacidad funcional. OPS 2000. Of. De Información Pública. Boletín: 202 p.198

50. Anteproyecto de ley de Alimentación Complementaria Escolar 09/2007. CT-CONAN (Estado Plurinacional de Bolivia) 2009.

51. Zarate E., Angus E., Aburradle R., Reynoso MT .Evaluación del Impacto del Desayuno Escolar en el Estado Nutricional de los Escolares La Paz BOL. 2001: p. 117 118

52. Ministerio de Salud y Deportes. Recomendaciones de energía y nutrientes para la población Boliviana. Serie: Documento Técnico Normativo 4ª edición 2005: 35-82.

53. Ministerio de Salud y Deportes. Bases Técnicas de las Guías Alimentarias para la población Boliviana. Serie: Documento Técnico Normativo N° 160.1ª edición 2010: 10-15.

ANEXOS

ANEXO 1

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
POST GRADO- CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
HABITO DE CONSUMO DEL DESAYUNO Y SU CALIDAD NUTRICIONAL**

Joven estudiante le solicitamos nos colabore en esta encuesta brindando datos reales a las preguntas de este cuestionario sobre el consumo del desayuno. Seguro de contar con tu participación, que tengas un buen día.

CUESTIONARIO DEL CONSUMO DEL DESAYUNO

Encuesta N°.....
Unidad Educativa.....
Curso.....
Edad..... Sexo.....

¿Desayunaste hoy antes de venir al Colegio?

SI NO

Si la respuesta es **SI**

¿Dónde Desayunaste? (Casa, calle, ambos)
.....

¿Qué Desayunaste?
.....

Describe que alimentos tuvo tu desayuno:

Hora	Alimentos	Cantidad	Terminaste todo
<input type="checkbox"/>

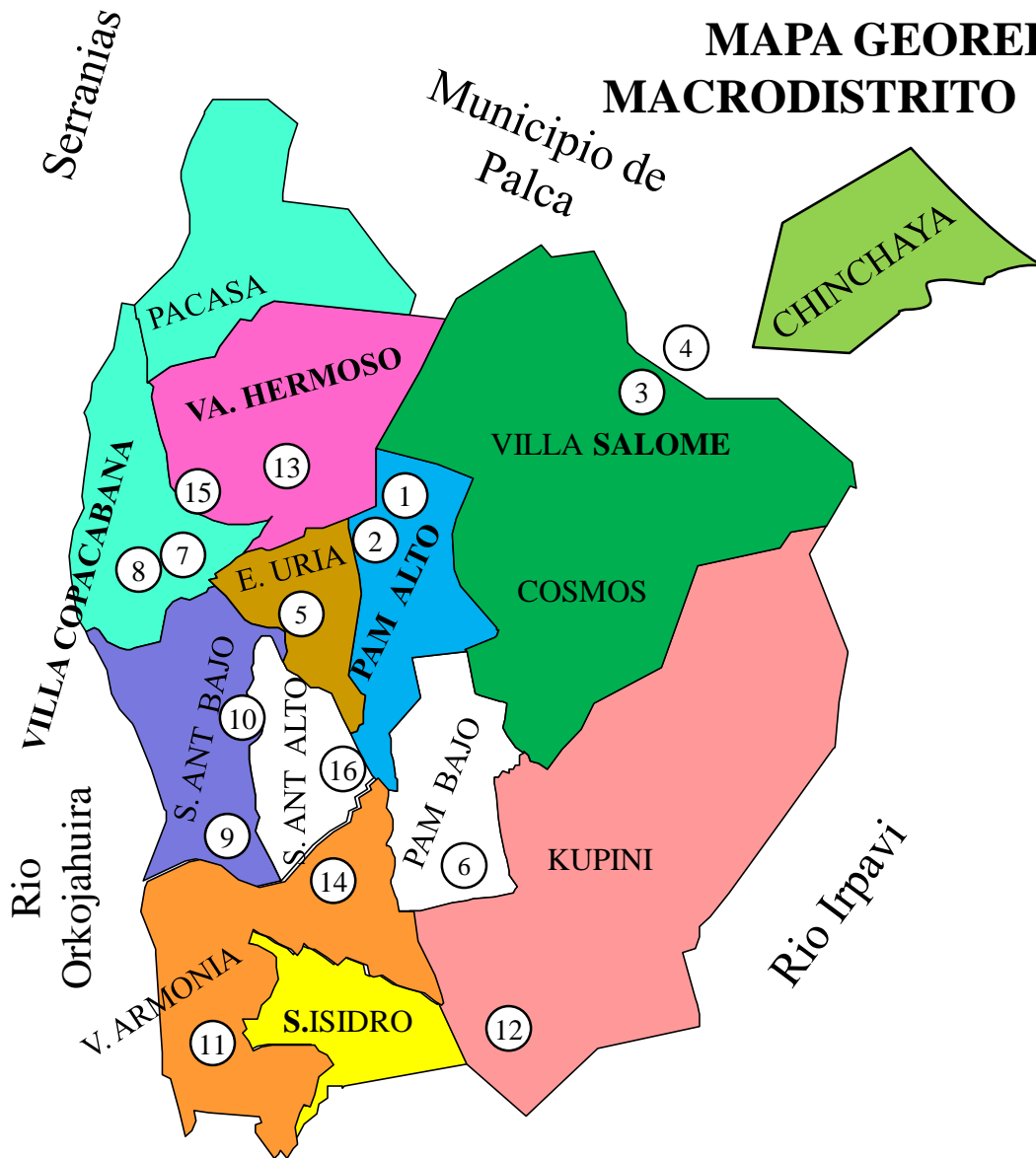
Si la respuesta es NO

¿Por qué no desayunaste esta mañana?

- Por falta de tiempo
- No te gusta
- Me sienta mal
- No se desayuna en casa
- Tengo que prepararlo yo mismo
- Otros (detallar)

¡Muchas gracias por su valiosa colaboración!

MAPA GEOREFERENCIAL MACRODISTRITO 4 ESTE - LA PAZ



UNIDADES EDUCATIVAS

1. Armando Escobar Uria
2. Topater
3. Antonio Jose de Sucre
4. 13 de Junio
5. Caracas B
6. Delia Gambarte
7. Copacabana C
8. Copacabana B
9. Grl. Jose San Martin
10. Mejillones
11. IV Centenario
12. Sergio Mauricio Villegas
13. Valle Hermoso
14. Rene Barrientos Ortuño
15. 6 de Agosto
16. Federico Jofre Salinas