

# Hábito del desayuno en escolares que participan en el programa “Thao Salud Infantil” de Villanueva de la Cañada (Madrid)

Serrano María\*, García Vanesa\*, Sánchez Elena\*, Martín Eva\*\*, Ávila José Manuel\*\*

\*\*Concejalía de Salud. Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada (Madrid)

\*Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Alimentación. Facultad de Farmacia (Universidad CEU San Pablo)

## 1. Introducción

La infancia es una etapa de promoción y consolidación de los hábitos alimentarios, potencialmente influenciabile. En esta etapa se produce el máximo crecimiento, y el desayuno juega un papel decisivo en el óptimo desarrollo. El programa Thao-Salud Infantil está dirigido a prevenir la Obesidad infantil a través de la promoción de estilos de vida saludables.

Un desayuno completo y adecuado equilibra la dieta, ayuda a mantener un peso adecuado y mejora el rendimiento físico e intelectual.

## 2. Objetivo

Estudio del hábito del desayuno y su adecuación a las recomendaciones en un grupo de escolares participantes en el Programa Thao-Salud Infantil.

## 3. Metodología

La muestra para este estudio está constituida por 266 escolares de Villanueva de la Cañada (Madrid), 119 niños (46,14%) y 147 niñas (53,86%), de entre 10 y 11 años, que durante el curso académico 2011-2012 estudiaban 5º curso de Educación Primaria, y que fueron previamente autorizados por sus padres o responsables a participar en el Programa Thao.



Los escolares cumplimentaron un cuestionario de hábitos alimentarios en su propia aula con ayuda del personal del Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Alimentación de la Universidad CEU San Pablo y de la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada, que incluía un recuerdo de 24 horas, en el que registraron los alimentos y bebidas (tipo y cantidad) consumidos el día anterior a la encuesta. A partir de los datos recopilados, se estudió:

- Frecuencia de omisión del desayuno.
- Consumo de la triada “cereal – lácteo – fruta” como índices de calidad del mismo.
- Posible relación entre el consumo de un desayuno de calidad y la prevalencia de sobrepeso y obesidad de la muestra.

## 4. Resultados

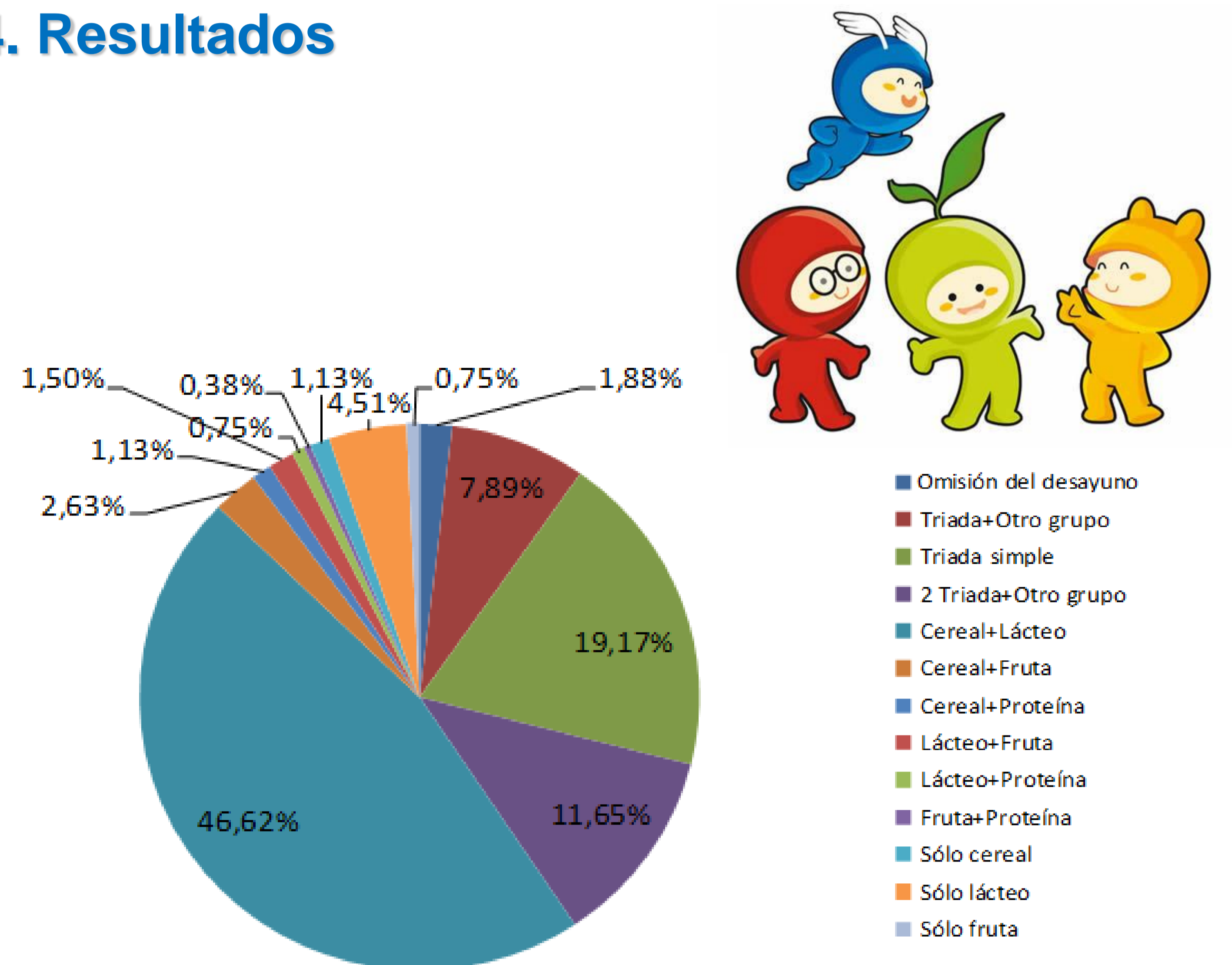


Figura 1. Distribución de la muestra en función del tipo de desayuno.

### • Omisión del desayuno:

Únicamente un 1,88% de la muestra no ingiere ningún tipo de alimento o bebida en el desayuno.

### • Consumo de la triada “cereal-lácteo-fruta”:

El desayuno de consumo mayoritario (46,62%) no completa la triada debido a la no inclusión de fruta en el mismo. Se compone de alimentos pertenecientes al grupo de los cereales (cereales de desayuno, galletas, bollería, pan) y lácteos (principalmente, leche).

La triada es consumida por el 19,17% de los escolares y la triada más otro grupo (hortaliza, alimento proteico) es consumida por el 7,89% de los escolares.

Un 11,65% desayuna dos alimentos de la triada más otro grupo.

### • Relación con el estado ponderal:

El 10,8% de la muestra presenta Sobrepeso u Obesidad según tablas de Orbegozo.

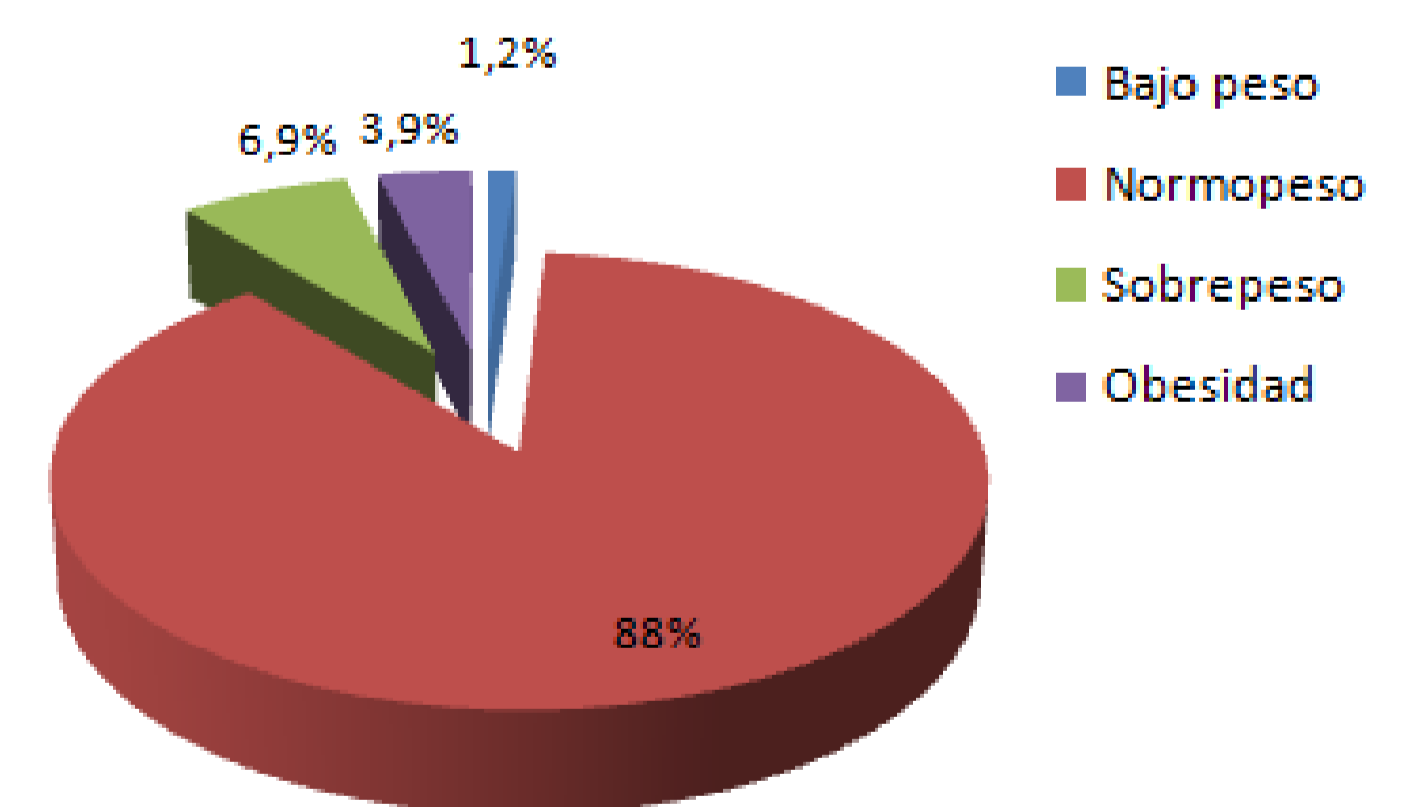


Figura 2. Estado ponderal.

## 5. Conclusiones

No se ha encontrado ninguna relación estadísticamente significativa entre el tipo de desayuno realizado por los escolares y su estado ponderal. Esto puede ser debido al bajo porcentaje de omisión del desayuno en la muestra así como a la adecuada composición del mismo en la mayoría de los casos. Estos buenos resultados también reflejan la eficacia que están teniendo los programas de educación nutricional sobre el desayuno llevados a cabo desde el Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada.