

# Hábito del desayuno en escolares de Villanueva de la Cañada (Madrid). Programa Thao – Salud Infantil.

Martínez Galdeano L<sup>1</sup>, Beltrán de Miguel B<sup>1</sup>, Ávila Torres JM<sup>2</sup>, Cuadrado Vives C<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid; <sup>2</sup> Concejalía de Sanidad y Urbanismo de Villanueva de la Cañada (Madrid)

## 1. Introducción

La infancia y la adolescencia son etapas de máximo crecimiento en las que el desayuno, considerado como la comida más importante del día, juega un papel decisivo. La inclusión en la dieta de un desayuno diario y equilibrado se asocia con una correcta **distribución de las calorías** a lo largo del día, con un **desarrollo óptimo** y un mayor **rendimiento físico e intelectual**.

Además, el aporte calórico y el equilibrio nutricional del desayuno tienen una estrecha relación con la prevalencia de **obesidad** y las comorbilidades asociadas futuras, por lo que un desayuno de calidad podría ayudar también a prevenirlas.



## 2. Objetivo

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

## 3. Metodología

La **muestra** para este estudio está constituida por **264 escolares** de Villanueva de la Cañada (Madrid), 130 niños (49.2%) y 134 niñas (50.8%), de entre 9 y 11 años, que durante el curso académico 2007-2008 estudiaban 4º curso de Educación Primaria, y que fueron previamente autorizados por sus padres o responsables a participar en el Programa Thao.



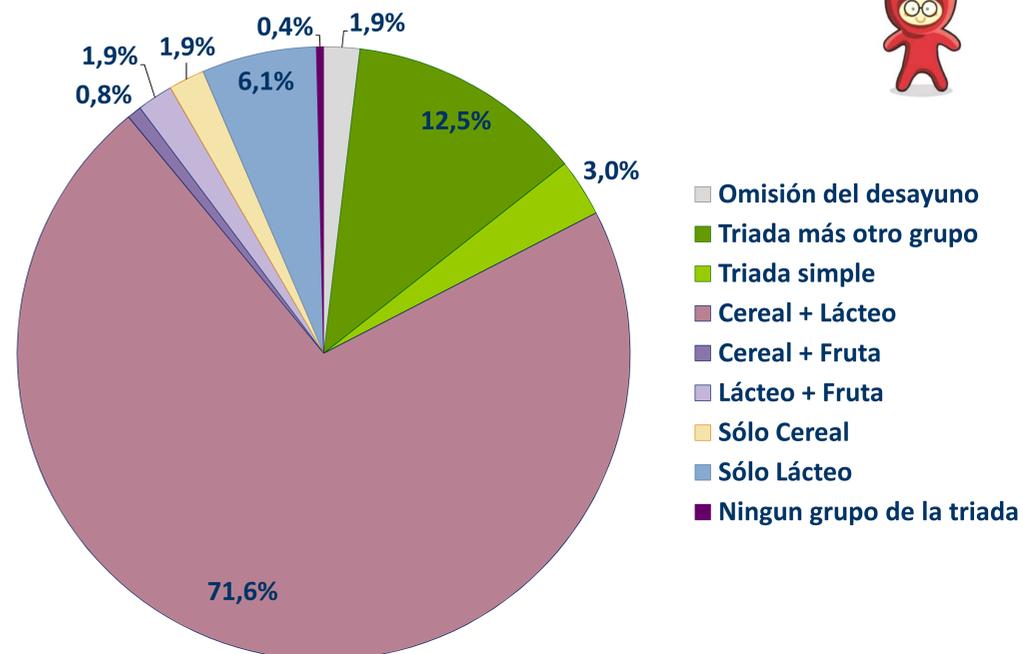
**Figura 1.** Desayuno saludable y en familia en uno de los colegios de Villanueva de la Cañada.

Para conocer la ingesta que estos escolares realizaban en la primera comida del día, se les administró un cuestionario en su propia aula, en el que debían recoger, con ayuda de personal del Departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid, los alimentos y bebidas (tipo y cantidad) consumidos en el desayuno del día anterior a la encuesta. Los cuestionarios fueron realizados tanto sobre desayunos consumidos entre semana (76%), como los fines de semana (24%).

A partir de los datos recopilados, se estudió:

- Frecuencia de omisión del desayuno.
- Consumo de la triada “cereal – lácteo – fruta o verdura” y de la triada más un alimento de otro grupo, 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 2.** Distribución de la muestra en función del número de grupos de la Triada “Cereal – Lácteo – Fruta/verdura” consumidos en el desayuno.

### • Omisión del desayuno:

5 de los 264 escolares encuestados (1.9%) no ingieren ningún tipo de alimento o bebida en el desayuno.

### • Consumo de la Triada “Cereal – Lácteo – Fruta/Verdura”:

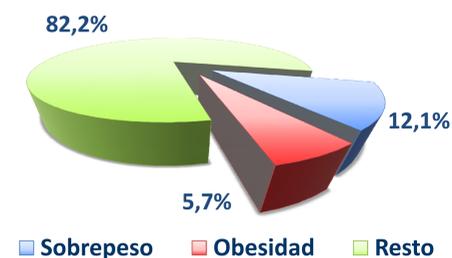
De los 259 escolares que desayunan, 41 (15.5%) consumen al menos un alimento de cada grupo de la triada. 33 de ellos consumen además algún alimento de cualquier otro grupo.

El desayuno de consumo mayoritario (71.6%) no completa la triada debido a la no inclusión de fruta/verdura en el mismo. Se compone de alimentos pertenecientes al grupo de cereales (bollería, galletas, pan o cereales de desayuno) y leche.

### • Relación con el Estado Ponderal:

El 17.8% de la muestra tiene sobrepeso u obesidad.

No se ha encontrado ninguna relación estadísticamente significativa entre tipo de desayuno consumido por los escolares y su estado ponderal.



**Figura 3.** Estado ponderal de la muestra.

## 5. Conclusiones

El bajo porcentaje de omisión del desayuno encontrado en la muestra refleja la eficacia que están teniendo los programas de educación nutricional sobre el desayuno. A pesar de ello, se considera que es necesario continuar en esta línea, reforzando el concepto de desayuno variado como garantía de equilibrio.