

# Estado de situación sobre el desayuno en Uruguay

Isabel Pereyra<sup>1</sup>, Alfonsina Ortiz<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Magister en Nutrición. Candidata a Doctora en Salud Pública por la Universidad de Chile. Profesora Departamento de Nutrición de la Universidad Católica del Uruguay. <sup>2</sup>Magister en Nutrición. Profesora Departamento de Nutrición de la Universidad Católica del Uruguay.

## Resumen

**Introducción:** El desayuno es considerado como una de las ingestas alimentarias más importantes del día, puesto que debe aportar la energía necesaria para mantener la actividad física e intelectual a lo largo de toda la mañana. Un desayuno ideal o completo incluye al menos un alimento lácteo, panificados con baja cantidad de grasa y azúcares refinados y fruta. El objetivo de este trabajo es analizar los hábitos de consumo del desayuno en la población uruguaya a partir de la información recopilada en estudios nacionales.

**Métodos:** Se realizó una búsqueda bibliográfica entre mayo y agosto de 2018 identificando estudios publicados en las bases de datos electrónicas PubMed, Scielo, en Portal Timbó (portal de acceso universal on-line a la bibliografía científico-tecnológica internacional), en publicaciones del Ministerio de Salud y en las bibliotecas digitales de las Universidades de Uruguay. Se revisaron publicaciones desde 2000 a la actualidad y finalmente se incorporaron a esta revisión 5 publicaciones.

**Resultados:** En lo que respecta a la omisión del desayuno en escolares, un estudio realizado en una ciudad de Uruguay mostró que uno de cada cinco niños lo omitía. La omisión del desayuno en adolescentes que asistían a liceos privados de Montevideo era 6% habitualmente y 22% en ocasiones. En adultos trabajadores de Montevideo y ciudades cercanas, 8% no desayunaba. El desayuno cotidiano de los adolescentes de un estudio nacional se presentó en 64% de esa población. Los adolescentes que asisten a liceos privados de Montevideo indicaron que 72% desayunaba de forma cotidiana. Los adultos participantes en una encuesta en redes sociales manifestaron desayunar el 62%. El desayuno ideal o completo, no era realizado por ningún escolar, en cambio en los adolescentes 9% realizaba este desayuno. Cuando se asoció la realización del desayuno y el estado nutricional, en el estudio de escolares encontró que la media de puntaje z de Índice de Masa Corporal para la edad de quienes omitían desayuno era superior a la de los que lo realizaban (1,22 y 0,76, respectivamente). En los adolescentes con sobrepeso u obesidad el hábito de omitir el desayuno se presentó en mayor proporción respecto a los estudiantes que no presentaban sobrepeso (OR: 2,00, IC 95%: 1,23-3,29).

**Conclusiones:** La prevalencia de omisión de desayuno en Uruguay es elevada aún en la edad escolar. Los desayunos consumidos habitualmente carecen de algunos de los nutrientes esenciales para niños y adolescentes y a su vez algunas opciones de desayuno promueven el exceso de peso debido al tipo de alimentos que incluyen. En la edad escolar y en la adolescencia la omisión del desayuno se asocia a obesidad.

Palabras clave: Desayuno. Salud. Estudios poblacionales. Calidad de la dieta.

Correspondencia: Isabel Pereyra.  
Universidad Católica del Uruguay.  
E-mail: ipereyra@ucu.edu.uy

## SITUATION ANALYSIS OF BREAKFAST IN URUGUAY

### Abstract

Breakfast is considered one of the most important food intakes of the day, since it must provide the necessary energy to maintain physical and intellectual activity throughout the morning. An ideal or complete breakfast includes at least one dairy food, baked with low amount of fat and refined sugars and fruit. The objective of this work is to analyze the consumption habits of breakfast in the Uruguayan population from the information gathered in national studies.

**Methods:** A bibliographic search was conducted between May and August of 2018, identifying studies published in the electronic databases PubMed, Scielo, Portal Timbó (portal of universal access on-line to the international scientific-technological bibliography), in publications of the Ministry of Health and in the digital libraries of the Universities of Uruguay. Publications were reviewed from 2000 to the present and finally 5 publications were included in this review.

**Results:** With regard to the omission of breakfast in schoolchildren, a study conducted in a city in Uruguay showed that one in five children omitted it. The omission of breakfast in adolescents attending private lycées in Montevideo was 6% habitually and 22% at times. In adult workers from Montevideo and nearby cities, 8% did not eat breakfast. The daily breakfast of adolescents from a national study was presented in 64% of that population. Adolescents attending private lycées in Montevideo indicated that 72% had breakfast daily. The adults participating in a survey on social networks reported 62% having breakfast. The ideal or complete breakfast, was not made by any school, on the other hand in the 9% adolescents made this breakfast. When the realization of breakfast and nutritional status was associated, in the study of schoolchildren he found that the average z-score of Body Mass Index for the age of those who omitted breakfast was higher than that of those who did it (1.22 and 0.76 respectively). In overweight or obese adolescents, the habit of omitting breakfast was presented in a higher proportion compared to students who were not overweight (OR: 2.00, 95% CI: 1.23-3.29).

**Conclusions:** The prevalence of breakfast omission in Uruguay is high even at school age. The breakfasts usually consumed lack some of the essential nutrients for children and adolescents and in turn some breakfast options promote excess weight due to the type of food they include. In school age and adolescence, the omission of breakfast is associated with obesity.

Key words: Breakfast health. Population studies. Diet quality.

## Introducción

El desayuno es considerado como una de las ingestas alimentarias más importantes del día, puesto que debe aportar la energía necesaria para mantener la actividad física e intelectual a lo largo de toda la mañana. El consumo diario de desayuno se recomienda para adultos y niños<sup>1</sup>. A pesar de esto, suele ser una de las ingestas que con mayor frecuencia se omite o resulta inadecuada y/o incompleta dentro del contexto de una alimentación saludable. Esto último probablemente es debido a los rápidos cambios en la organización social y en el ritmo de vida diario<sup>2</sup>.

El desayuno completo debería aportar del 20 al 25% de energía y nutrientes que requiere el organismo para cubrir sus necesidades diarias. La American Dietetic Association considera un desayuno balanceado aquel que brinda una adecuada proporción de carbohidratos, proteínas y una modesta cantidad de grasas<sup>3</sup>. Un desayuno completo y balanceado incluye al menos un alimento lácteo, uno del grupo de cereales y uno del grupo de frutas<sup>4</sup>.

Existe evidencia científica de que un desayuno adecuado induce cambios metabólicos y neurohormonales a corto y medio plazo que favorecen a lo largo de la mañana un mejor desempeño de las capacidades cognitivas, de atención e incluso, un mejor nivel de rendimiento físico. El impacto de este equilibrio nutricional proporciona además, una cobertura de seguridad para la ingesta adecuada de varios nutrientes<sup>5</sup>.

El consumo regular de desayuno ha sido asociado a la mejora de la calidad dietética y perfil de nutrientes en niños y rendimiento en pruebas cognitivas<sup>6</sup>. La posible asociación entre el consumo del desayuno y los efectos cognitivos se ha estudiado en escolares y también en adultos, explorando distintas capacidades, como la atención, las respuestas sensorio-motoras, la memoria reciente, la solución de problemas o la capacidad verbal. Los resultados no permiten extraer conclusiones rotundas de forma generalizada, pero sí parecen coincidir de forma favorable sobre las respuestas sensorio-motoras y la solución de problemas.

En distintos estudios se ha observado, además, que consumir habitualmente un desayuno adecuado se asocia con menor riesgo de obesidad y de aportes insuficientes de minerales como el calcio y otros nutrientes. Incluso se ha asociado con mejor perfil de lípidos en sangre. En niños y adolescentes se han publicado estudios transversales y longitudinales que demuestran asociación del consumo de desayuno con Índice de Masa Corporal (IMC) y sobrepeso y obesidad<sup>7</sup>.

El objetivo planteado en este trabajo es analizar los hábitos de consumo del desayuno en la población uruguaya a partir de la información recopilada en estudios nacionales.

## Metodología

Para la obtención de información de interés pertinente a datos científicos actualizados se realizó una búsqueda bibliográfica entre mayo y agosto de 2018

identificando estudios publicados en las bases de datos electrónicas PubMed, Scielo, en Portal Timbó (portal de acceso universal on-line a la bibliografía científico-tecnológica internacional), en publicaciones del Ministerio de Salud y en las bibliotecas digitales de las Universidades de Uruguay. Se admitieron múltiples variedades de diseños, entre ellos, estudios experimentales que incluían estudios de intervención y observacionales (transversales o longitudinales), encuestas poblacionales e incluso metaanálisis y revisiones sistemáticas. Ante la dificultad de encontrar estudios pertinentes se agregaron al acervo revisiones bibliográficas.

La búsqueda se llevó a cabo mediante la combinación de conceptos y palabras clave, tanto en inglés como en castellano, que aportaban resultados relacionados con el objeto de estudio: desayuno y salud. Por último, añadir que también se incluyeron conceptos directamente relacionados con los aspectos del desayuno que se querían relevar, como son "calidad de la dieta", "consumo de desayuno", "consumo de nutrientes" entre otros similares. El volumen de estudios recientes con las características mencionadas fue escaso, por tanto se revisaron publicaciones desde 2000 a la actualidad y finalmente se incorporaron a esta revisión 5 publicaciones.

## Resultados

### *Frecuencia del desayuno*

En un estudio en escolares de la ciudad de Chuy (Uruguay) uno de cada cinco niños omitía el desayuno<sup>8</sup>. Analizando la prevalencia de omisión del desayuno por sexo, no se encontró diferencia estadísticamente significativa (22,2% en niños y 19,7% en niñas). Analizado según grado escolar se encontró que en primer año 22% no desayunaba, 16% en tercero y 25% en sexto, sin embargo estas diferencias no fueron significativas<sup>8</sup>.

La 2<sup>o</sup> Encuesta Mundial de Salud Adolescente (GSHS), realizada en Uruguay, estudió aspectos del desayuno, el marco muestral estuvo conformado por todos los alumnos de Segundo y Tercero del Ciclo Básico y Primer año de Bachillerato Diversificado de los centros de enseñanza públicos y privados, alcanzando un n de 3.524. Este estudio observó que 64% de los estudiantes declararon haber desayunado siempre o la mayor parte del tiempo. Esta proporción descendía significativamente a medida que aumentaba la edad. 66% de los adolescentes de 13 a 15 años desayuna siempre o la mayor parte del tiempo, siendo menor este porcentaje (55%) en los de 16 años o más. Se destaca además que la proporción de adolescentes varones que desayunaba habitualmente era mayor que la de adolescentes mujeres (69% y 60% respectivamente)<sup>9</sup>.

La Asociación Uruguaya de Dietistas y Nutricionistas (AUDYN) realizó un estudio sobre el desayuno de los adolescentes de liceos privados de Montevideo. La muestra fue aleatoria estratificada con asignación por conglomerados.

rados, los conglomerados fueron los colegios habilitados de Montevideo, se alcanzó una muestra de 696 estudiantes. Los resultados indicaron que 72% desayuna de forma cotidiana, en tanto que el 22% lo hace algunas veces en la semana y el 6% no lo hace nunca. Cerca del 50% de los adolescentes que no desayuna diariamente aludió que no lo hacen por falta de tiempo o porque se despiertan tarde, mientras que el 43% afirmó no tener apetito durante la mañana<sup>10</sup>.

El estudio de Suárez y colaboradores investigó la alimentación de adultos trabajadores de Montevideo y ciudades cercanas. Al estudiar las comidas diarias que realizaban los trabajadores, se detectó que 8% no desayunaba<sup>11</sup>.

También en adultos, se publicó el estudio exploratorio "Percepciones y hábitos asociados al desayuno en Uruguay" que fue realizado por Equipos Consultores a demanda de una industria de jugos industrializados, a través de redes sociales y se seleccionó una muestra por conveniencia. 62% afirmó que desayunaban todos los días. Nueve de cada diez uruguayos desayunaba al menos una vez a la semana y uno de cada cuatro desayunaba menos de cuatro veces por semana<sup>12</sup>.

Este estudio también muestra una diferencia en frecuencia de realización del desayuno según lugar dónde viven las personas. En Montevideo se desayuna más: el 65% de los montevideanos y el 60% de los uruguayos que viven en el resto del país afirmaron que desayunaban de seis a siete días de la semana. El 68% de las mujeres desayunaban y el 55% de los hombres realizaban esta comida. El hábito de desayunar gana presencia entre los uruguayos en la medida que aumenta la edad. El 52% de los uruguayos de 18 a 29 años desayunaban todos los días, de 30 a 39 años lo hacía el 54%, de 40 a 54 años el 62% y el 75% de los mayores de 54 años<sup>12</sup>.

### *Calidad nutricional del desayuno*

En el estudio de escolares de Márquez, resultó que ningún niño consumía un desayuno de calidad ideal, tomando como referencia las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, vigentes cuando se realizó el estudio<sup>8</sup>. Para estas guías el desayuno debería contener lácteos, panificados con baja cantidad de grasa y azúcares refinados y frutas<sup>13</sup>. De estos escolares el desayuno más consumido estaba integrado por leche o yogur y algún acompañamiento. Dentro de los acompañamientos respondieron que consumían: pan, bizcochos, tortas, galletitas o cereal de desayuno. Este tipo de desayuno era consumido por 60% de los niños. Del 40% restante, 26% desayunaba solamente un lácteo y 14% otro alimento que no estaba incluido en estos grupos alimentarios. En relación al tipo de panificados, el 31% consumía pan tipo francés (bajo en grasas) e igual proporción consumía bizcochos y galletas con grasa<sup>8</sup>.

Este estudio también indagó sobre el hábito de no incluir lácteos, panificados y fruta en el desayuno. 8% de los escolares no tiene el hábito de consumir lácteos y

98% no incluye frutas, los panificados y cereales de desayuno son consumidos por todos en alguno de sus tipos<sup>8</sup>.

El estudio de AUDYN encontró que sólo un 9% de los adolescentes lograba un desayuno ideal<sup>10</sup>. 37% realizó un desayuno adecuado donde la mayoría de estos consumían el grupo de lácteos más cereales (predominando pan de molde o tipo francés), en menor proporción combinaban alimentos del grupo de los cereales y del grupo de las frutas o alimentos del grupo de lácteos y de las frutas. 15% realizó un desayuno de calidad nutricional pobre y 39% de mala calidad<sup>10</sup>.

La bebida más consumida era la leche, sola o con café, el té y la cocoa con un 52% de preferencia, la leche chocolatada con un 19% y los yogures o demás bebidas lácteas, jugos de frutas o licuados con un 6%. Agrupando los lácteos, se puede afirmar que el 75% de los adolescentes los ingerían de forma diaria. En relación al tipo de lácteos, el 61% de los adolescentes bebía leches o yogures enteros o comunes, con agregado de azúcar en el caso de yogures, bebidas lácteas o similares y 39% utilizaba los lácteos descremados. Por su parte, los refrescos y las bebidas colas eran incluidos algunas veces por semana en el desayuno por el 19% de los estudiantes. En relación al consumo estas bebidas en el desayuno, el 61% escogía la versión común, es decir la que contiene azúcar, mientras que el 11% elegía los dietéticos<sup>10</sup>.

Al estudiar los panificados y derivados que eran consumidos de forma diaria, predominaba el pan de molde fresco o tostado, seleccionado por el 18%, seguido por el pan tipo francés fresco o tostado (15%). En tercer lugar se ubicaban los cereales de desayuno o las barritas de cereal, consumidos por el 10% de los jóvenes. A estos le siguieron los alfajores y galletitas dulces (7%) y luego las galletitas saladas (5%). Los bizcochos eran seleccionados todos los días por el 3%, mientras que las toras caseras sólo forman parte del desayuno de todos los días del 2% de los casos<sup>10</sup>. Se encontró asociación según sexo y tipo de panificados, mostrando las mujeres menor consumo de pan tipo francés fresco.

Este estudio también analizó otros alimentos que eran incluidos en el desayuno, el 16% de los estudiantes usaba dulces o mermeladas diariamente y el mismo porcentaje utilizaba manteca o margarinas. Los quesos y fiambres eran seleccionados para todos los días por el 13%. La fruta fresca formaba parte todos los días del desayuno del 11% de los jóvenes. Menos del 1% consumía snacks en el desayuno de todos los días. El 31% de los adolescentes mencionaron beber agua diariamente en el desayuno, mientras que la cuarta parte de los jóvenes la consumía algunas veces en la semana. Más del 40% de los estudiantes refirió no incluir el agua nunca en el desayuno (44%)<sup>10</sup>.

Las bebidas consumidas por los adultos trabajadores en el desayuno fueron lácteos (mencionados por el 72%) e infusiones (41%)<sup>11</sup>. En el desayuno, el 17% de los trabajadores incluyó sólo un alimento, siendo las infusiones el grupo más destacado<sup>11</sup>. En relación a los tipos de bebidas consumidas por los adultos participantes en el estudio de Equipos Consultores, resultó que lo más consu-

mido era la leche (57%), el café (50%), el mate (37%), los jugos de fruta caseros (14%), el yogur (13%) y el té (10%), con una frecuencia menor se mencionaron jugos de fruta industrializados, cebada y otras bebidas<sup>12</sup>.

En cuanto al grupo de cereales, dónde están presentes panificados y cereales de desayuno, los consumían en desayuno el 69% de los adultos trabajadores<sup>11</sup>. Las frutas eran incluidas en el desayuno del 10% de la población, manteca y margarina el 10%, dulces el 6% y fiambres el 4%<sup>11</sup>. Al estudiar los panificados y derivados, en el estudio de Equipos Consultores, predominaba el pan tostado (32%), luego pan no envasado (28%), cereales de desayuno (15%), bizcochos (15%), pan envasado (11%), como los más consumidos en forma habitual, cabe señalar que los participantes podían señalar más de una opción. Otros alimentos que eran incluidos en el desayuno habitual fueron dulces o mermeladas (29%), manteca (22%), queso de untar (20%), frutas (19%), quesos (13%) y fiambres (13%)<sup>12</sup>.

#### *Relación entre estado nutricional y desayuno*

El estudio de escolares de Márquez encontró que la media de puntaje z de Índice de Masa Corporal para la edad (IMC/E) de escolares que omitían desayuno era superior a la de los que lo realizaban (1,22 y 0,76 respectivamente). Cuando se analizó esta variable por sexo, se encontró que en los niños había diferencia estadísticamente significativa entre los que realizaban el desayuno y los que lo omitían, pero no en niñas. La presencia de obesidad y la omisión del desayuno resultaron asociadas, presentando 2 veces más chance de ser obesos los escolares que omitían desayuno (OR: 2,00, IC 95%: 1,23-3,29). A su vez, existe una interacción para la presencia de obesidad entre omisión del desayuno y contexto sociocultural desfavorable, sin embargo la interacción con escolaridad materna, resultó en mayor riesgo cuando las madres tenían secundaria incompleta o superior<sup>8</sup>.

En los adolescentes, el estudio GSHS comprobó que en los liceales con sobrepeso el hábito de realizar desayuno siempre o la mayor parte del tiempo se presentó en una menor proporción respecto a los estudiantes que no presentaban sobrepeso. Esta diferencia fue aún mayor cuando se comparan según condición de obesidad, ya que menos de la mitad de los estudiantes obesos declaró desayunar habitualmente<sup>9</sup>. Este estudio también preguntó sobre la "intención de perder peso" y encontró que quienes estaban en esta condición omitían en mayor proporción el desayuno que quienes no lo estaban (43% y 33% respectivamente)<sup>9</sup>.

El estudio de AUDYN analizó estado nutricional y frecuencia de desayuno, resultando que 73% de los adolescentes que presentaron estado nutricional normal y los emaciados desayunaban a diario. Quienes estaban en situación de riesgo de sobrepeso lo hacían 70% con la misma frecuencia y el 67% de los que presentaban sobrepeso y obesidad. Si bien se pudo observar que el porcentaje de adolescentes que desayunaba diariamente

es menor en presencia de malnutrición por exceso, no se encontró asociación estadística entre estas dos variables. Tampoco se demostró asociación entre malnutrición por exceso y calidad del desayuno<sup>10</sup>.

#### *Sobre la importancia del desayuno*

El estudio GSHS evaluó la realización del desayuno y el acompañamiento familiar y encontró que había una asociación positiva, siendo mayor la realización del desayuno entre quienes estaban en compañía de sus padres (68%) y 52% en el otro grupo<sup>9</sup>. El estudio de AUDYN también investigó con quién realizaban el desayuno los adolescentes: 44% mencionó hacerlo solo, 55% con familiares y 1% con amigos o compañeros del colegio. El 36% mencionó que se prepara él solo su desayuno, mientras que a más de la mitad (63%) se lo prepara otra persona. No se encontró asociación entre quién les prepara el desayuno y grado escolar<sup>10</sup>. Entre los adultos, el estudio de Equipos Consultores reveló que 43% desayuna solo, 33% con su pareja y 18% con sus hijos<sup>12</sup>.

En relación al lugar en el que realizan el desayuno 97% de los adolescentes mencionó realizarlo en su casa, el 2% lo hace en el colegio y el 1% refiere que lo hace en la calle o medio de transporte en el que se traslada para el colegio. Este comportamiento no se asoció al sexo<sup>10</sup>. Los adultos desayuna en su casa el 85%, el 11% en el trabajo, 1% en un lugar de estudio, 1% en un medio de transporte, el 2% restante lo hace en un bar o un espacio público<sup>12</sup>.

El estudio de AUDYN buscó medir los aspectos motivacionales relacionados al desayuno. Cuando se indagó en los motivos que tienen para desayunar aquellos liceales que desayunan todos los días, se desataca que la mitad refirió hacerlo "porque siempre lo hizo", segundo motivo es que "tienen hambre a esa hora" (30%), seguido a la razón de que es porque "en casa te lo piden o exigen" (22%). El motivo de que "en mi casa todos desayunan" sólo fue referido por el 14% de los jóvenes<sup>10</sup>. Por otro lado, los motivos que encuentran los que desayunaban sólo algunas veces en la semana son en primer lugar "porque tienen hambre a esa hora" (11%), seguido de la razón "porque en casa me lo piden o exigen" (8%)<sup>10</sup>.

En lo que respecta a la información sobre el desayuno, tres cuartas partes de los jóvenes que desayunan dicen haber recibido información sobre este tiempo de comida, mientras que el 25% restante mencionó no haberla recibido por ningún medio<sup>10</sup>.

Finalmente, en cuanto a la importancia del desayuno, los adultos lo consideraron la segunda comida más importante por detrás del almuerzo<sup>12</sup>. Los jóvenes presentaron una tendencia mayor a considerarlo la principal comida del día. En ese marco, se observa que los jóvenes (que es uno de los segmentos que considera más importante el desayuno) son el grupo que desayunaba con menor frecuencia. Para la mayoría de los encuestados el desayuno se percibía como "una comida muy importante, necesaria y una de las principales fuentes de energía"<sup>12</sup>.

## Conclusiones

La prevalencia de omisión de desayuno en Uruguay es elevada aún en la edad escolar. Entre los escolares 1 cada 5 no desayuna diariamente, la omisión del desayuno diario entre los adolescentes aumenta a 1,5 o más cada 5 y en los adultos sube a 2 personas cada 5.

Casi la mitad de los uruguayos, tanto adolescentes como adultos, desayuna solo. Este aspecto es negativo debido a que se comprobó que el acompañamiento familiar favorece la realización de este tiempo de comida.

Los desayunos consumidos habitualmente carecen de algunos de los nutrientes esenciales para niños y adolescentes y a su vez algunas opciones de desayuno promueven el exceso de peso debido al tipo de alimentos que incluyen (ricos en grasa, azúcares refinados y de baja densidad de nutrientes).

En la edad escolar y en la adolescencia la omisión del desayuno se asocia a obesidad, por tanto, una medida para la prevención sería la recomendación del desayuno.

Debido a las consecuencias negativas para la salud que tiene la omisión del desayuno y la mala calidad del mismo se destaca la importancia de recuperar el desayuno, mejorar su calidad e instaurarlo como un buen hábito alimentario desde la infancia.

## Referencias

1. Lazzeri G, Ahluwalia N, Niclasen B, Pammolli A, Vereecken C, Rasmussen M, et al. Trends from 2002 to 2010 in daily breakfast consumption and its socio-demographic correlates in adolescents across 31 countries participating in the HBSC study. *PLoS One*. 2016; 11 (3): 1–13.
2. Buckner S, Loprinzi P, Loenneke J. Why don't more people eat breakfast? A biological perspective. *Am J Clin Nutr*. 2016; 103: 1555–9.
3. American Dietetic Association. Guide to Healthy Eating for Kids: How Your Children Can Eat Smart from Five to Twelve [Internet]. ADA. 2002 [cited 2018 Aug 15]. Available from: [https://kisslibrary.com/book/63456AE8A1D3DFF5B8DB?utm\\_source=newdl-0211-reuse-3&utm\\_medium=banner&utm\\_campaign=newtrafftsearch=The+American+Dietetic+Association+Guide+to+Healthy+Eating+for+Kids%3A+How+Your+Children+Can+Eat+Smart+from+Five+to+Twelve&tx=3994](https://kisslibrary.com/book/63456AE8A1D3DFF5B8DB?utm_source=newdl-0211-reuse-3&utm_medium=banner&utm_campaign=newtrafftsearch=The+American+Dietetic+Association+Guide+to+Healthy+Eating+for+Kids%3A+How+Your+Children+Can+Eat+Smart+from+Five+to+Twelve&tx=3994)
4. Ministerio de Salud. Guía alimentaria para la población uruguaya [Internet]. 2016. 101 p. Available from: [http://msp.gub.uy/sites/default/files/archivos\\_adjuntos/MS\\_guia\\_web.pdf](http://msp.gub.uy/sites/default/files/archivos_adjuntos/MS_guia_web.pdf)
5. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc*. 2005; 105 (5): 743–60.
6. Deshmukh-Taskar PR, Nicklas TA, O'Neil CE, Keast DR, Radcliffe JD, Cho S. The Relationship of Breakfast Skipping and Type of Breakfast Consumption with Nutrient Intake and Weight Status in Children and Adolescents: The National Health and Nutrition Examination Survey 1999–2006. *J Am Diet Assoc* [Internet]. Elsevier; 2010 Jun 1 [cited 2018 Aug 4];110 (6): 869–78. Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0002822310002439>
7. Haug E, Rasmussen M, Samdal O, Iannotti R, Kelly C, Vereecken C, et al. Overweight in school-aged children and its relationship with demographic and lifestyle factors: Results from the WHO-Collaborative Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study. *Int J Public Health*. 2010; 54 (Suppl 2): 167–79.
8. Márquez V. Omisión del desayuno, comportamiento sedentario y su asociación con la obesidad en escolares de Chuy [Internet]. 2011. Available from: <http://magix.uca.edu.uy:8086/opac9/servelet/edu.magix.bibopac.hbivedetreg?20041115,0,13>
9. Junta Nacional de Drogas, Ministerio de Salud Pública, Ministerio de Desarrollo Social. II Encuesta Mundial de Salud Adolescente [Internet]. 2012. 145 p. Available from: [http://www.msp.gub.uy/sites/default/files/archivos\\_adjuntos/II\\_Encuesta\\_Mundial\\_de\\_Salud\\_Adolescente\\_.pdf](http://www.msp.gub.uy/sites/default/files/archivos_adjuntos/II_Encuesta_Mundial_de_Salud_Adolescente_.pdf)
10. Pereyra I, De León C. Más de la mitad de los adolescentes ingiere desayunos de pobre o mala calidad nutricional – uy.press / Agencia uruguaya de noticias [Internet]. 2013 [cited 2018 Aug 11]. Available from: <http://www.uypress.net/auc.aspx?45602>
11. Suárez S C, Echegoyen R A, Cerdeña Ch M, Perrone P V, Petronio P I. Alimentación De Los Trabajadores Dependientes Residentes En Montevideo Y Ciudades Cercanas. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2011; 38 (1): 60–8. Available from: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182011000100007&lng=en&nr=iso&tlng=en](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000100007&lng=en&nr=iso&tlng=en)
12. Equipos Consultores. Sobre cómo se desayuna en Uruguay. 2016;14. Available from: [http://www.equipos.com.uy/archivos/novedades\\_258\\_133\\_DAIRYCO\\_Dossier\\_ABR\\_2016.pdf](http://www.equipos.com.uy/archivos/novedades_258_133_DAIRYCO_Dossier_ABR_2016.pdf)
13. Ministerio de Salud U. Manual para la promoción de prácticas saludables de alimentación en la población uruguaya [Internet]. 2005. 115 p. Available from: <http://www.cardiosalud.org/files/documents/chscv-manual-msp.pdf>