

Características del desayuno en adolescentes de liceos públicos de Montevideo

Gabriela Fajardo, Geraldine Sena, Mónica Britz

Departamento de Nutrición Poblacional. Escuela de Nutrición. Universidad de la República. Montevideo, Uruguay.

Resumen

Fundamento: Distintas investigaciones han puesto de manifiesto el interés de realizar un desayuno adecuado. El objetivo de este trabajo fue estudiar las características del desayuno en adolescentes que concurrían a liceos públicos de la ciudad de Montevideo.

Métodos: Se ha realizado un estudio descriptivo transversal en una muestra de adolescentes entre 15 y 19 años de todos los municipios de la capital del país. Se seleccionaron al azar 11 centros educativos según municipios agrupados por porcentaje de hogares pobres. En cada centro se seleccionaron los individuos. Finalmente participaron en el estudio 326 estudiantes. La información se recogió mediante encuesta autoadministrada anónima a través de un formulario semiestructurado en formato electrónico. Las variables del estudio incluían variables sociodemográficas, turno de asistencia al centro educativo, tiempos de comida realizados, omisión de desayuno, alimentos consumidos en el desayuno, percepción de la imagen corporal, Índice de Masa Corporal para la edad (IMC) mediante el autorreporte de peso y talla, así como presencia de patologías.

Resultados: Más del 14% de los adolescentes refería no desayunar. De ellos, el 45,7% omitía además otra ración diaria, principalmente la colación de media mañana y la merienda. El 67,9% de los estudiantes incluía lácteos en el desayuno, pero solo el 4,7% consumía lácteos, panificados y fruta. El 71,7% de quienes omitían el desayuno eran mujeres, en mayor proporción del grupo entre 15-16 años (17,2%).

Conclusión: En el presente estudio se constató que el 14,1% de los adolescentes no desayunaban evidenciando un incremento en la prevalencia de esta práctica inadecuada en los últimos años. No obstante, se han generado cambios beneficiosos en las prácticas de alimentación de este grupo etario, con una disminución del consumo de productos de repostería y un incremento en el consumo de frutas. Estos resultados muestran la importancia de desarrollar políticas públicas e instrumentar estrategias de prevención, que promuevan cambios beneficiosos en la realización del desayuno.

Palabras clave: *Desayuno. Adolescentes. Hábitos alimentarios. Educación nutricional. Políticas públicas.*

CHARACTERISTICS OF BREAKFAST IN ADOLESCENTS OF MONTEVIDEO PUBLIC HIGH SCHOOLS

Abstract

Background: Different investigations have shown the interest of an adequate breakfast. The objective of this study was to study the characteristics of breakfast in adolescents attending public High Schools in the city of Montevideo.

Methods: A cross-sectional descriptive study was conducted in a sample of adolescents aged between 15 and 19 years from all the municipalities of the capital of the country. Some 11 educational centers were randomly selected according to municipalities grouped by percentage of poor households. In each center individuals were selected. Finally, 326 students participated in the study. The information was collected through anonymous self-administered survey through a semi-structured form in electronic format. The variables of study included sociodemographic variables, attendance shift to the educational center, meal times consumed, omission of breakfast, food consumed at breakfast, perception of body image, Body Mass Index for age (BMI) by self-report of weight and height, as well as the presence of pathologies.

Results: More than 14% of adolescents reported not having breakfast. Of these, 45.7% also omitted another daily intake, mainly the mid-morning snack and the afternoon snack. 67.9% of the students included dairy products at breakfast, but only 4.7% consumed dairy products, baked goods and fruit. 71.7% of those who omitted breakfast were women, a greater proportion in the group between 15-16 years (17.2%).

Conclusion: In the present study we found that 14.1% of adolescents did not eat breakfast, an increase in the prevalence of this inadequate practice in recent years. However, we noted beneficial changes in food habits in this age group, with a decrease in the consumption of confectionery products and an increase in fruit consumption. These results show the importance of developing public policies and implementing prevention strategies that promote beneficial changes in breakfast consumption.

Key words: *Breakfast. Adolescents. Food habits. Nutrition education. Public policies.*

Introducción

La palabra desayuno, oriunda del latín, significa la quiebra del ayuno involuntario mantenido durante el sueño. Es una de las ingestas alimentarias más importantes del día, aportando efectos positivos para la salud siendo además, un relevante indicador de un estilo de vida saludable. De las cuatro comidas consideradas principales en nuestra cultura alimentaria, el desayuno es la que más omiten los adolescentes o lo realizan en forma inadecuada o insuficiente lo que podría ser un factor determinante en el condicionamiento de una dieta inadecuada y un estado de malnutrición¹.

La adolescencia es un período de transición de crucial importancia en la vida del ser humano, se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase está condicionada por diversos procesos biológicos, relacionados con un aumento en la velocidad de crecimiento y maduración así como con un gran desarrollo de estructuras y órganos corporales, en especial los influenciados por hormonas sexuales. También se establece la maduración psicológica y se instauran los hábitos dietéticos, constituyendo la base del comportamiento alimentario para el resto de la vida².

El inicio de los estudios secundarios, constituye asimismo un momento importante para el adolescente, ya que representa mayor responsabilidad en distintos aspectos de su vida. La familia, que desempeñaba un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario durante la niñez, pierde relevancia, y el grupo de amigos y las referencias sociales se convierten en condicionantes claves de la alimentación de los jóvenes. La necesidad de lograr independencia, desvinculándose de muchos de los valores establecidos, incita al adolescente a buscar y experimentar nuevos estilos de vida, incluidas sus prácticas alimentarias³.

Estudios recientes, demuestran que enfermedades relacionadas con la alimentación que hasta el momento eran propias de la etapa adulta, resultan cada vez más frecuentes en la población adolescente. Es el caso de patologías como la obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II o incluso ciertos tipos de cáncer⁴.

Se estima que el desayuno debería aportar un 20-25% de las necesidades de energía diarias, de manera que los adolescentes mantengan una actividad física e intelectual durante la jornada matinal. Diferentes investigaciones muestran la relación existente entre la realización del desayuno y la calidad y cantidad de alimentos consumidos en el posterior tiempo de comida. En este sentido un estudio realizado en EE.UU., ha demostrado que los adolescentes que consumían un desayuno rico en proteínas, realizaban una comida posterior con menos contenido calórico comparado con los que omitían el desayuno, o los que desayunaban con un contenido normal en proteínas⁵. Otro estudio efectuado en Reino Unido, relató que los preadolescentes que realizaban un desayuno con bajo índice glicémico,

consumían menos calorías en el almuerzo comparado con los que realizaban un desayuno con elevado índice glicémico⁶. Asimismo, se ha sugerido desayunar para el control de la obesidad, ya que ayuda a reducir la ingesta de grasas, a la vez que minimiza el impulso a ingerir colaciones poco saludables⁷.

Por otra parte, al omitir el desayuno, los jóvenes no logran cubrir nutrientes como el calcio, potasio, fósforo, vitaminas A, C, E B6 y B12, hierro, zinc, en los siguientes tiempos de comida. Tienden además, a ingerir más volumen de alimentos de alta densidad calórica, con elevado aporte de grasa y azúcar refinado durante el resto del día; esto se asocia con un incremento en el Índice de Masa Corporal (IMC), en la circunferencia de cintura, hipertensión arterial y diabetes tipo II².

Los estilos de vida de la sociedad contemporánea han cambiado los hábitos alimentarios de la población. Son varios los motivos por los cuales los adolescentes suelen no desayunar. En este sentido, a medida que avanza la edad la proporción de jóvenes que realizan este tiempo de comida, desciende significativamente². Otro de los factores que inciden en el hábito de desayunar es el peso corporal y según la evidencia, es más frecuente la omisión del desayuno en el sexo femenino, quizás por su mayor preocupación por su peso corporal^{8,9}. Según la II Encuesta Mundial de Salud Adolescente, en los jóvenes con sobrepeso el hábito de desayunar a diario o con gran frecuencia se presenta en una menor proporción respecto a los adolescentes con estado nutricional normal, acentuándose según condición de obesidad¹⁰.

La calidad nutricional del desayuno está condicionada por la inclusión de la tríada compuesta por lácteos, cereales y frutas.

Las Guías Alimentarias para la Población Uruguaya recomiendan "comenzar el día con un buen desayuno donde no debe faltar el lácteo, el pan y la fruta... Si bien algunas culturas obtienen el calcio de otras fuentes alimentarias, dos terceras partes del calcio que consumimos los uruguayos proviene de los lácteos. Además, el desayuno es una excelente oportunidad para aumentar nuestro consumo de frutas. No es recomendable sustituirlas por jugos. Menos aún por jugos industrializados que generalmente contienen azúcares o jarabe de maíz de alta fructosa. El otro componente de un desayuno completo son los panificados. Consumir pan, avena o tortas caseras permite obtener la energía que el organismo necesita después del ayuno. Además, si los elegimos integrales aportan más fibra. Agregar semillas o nueces hace que el desayuno sea más nutritivo. No sustituyas el pan por bizcochos, alfajores o galletitas dulces y rellenas, ya que tienen excesiva cantidad de azúcar, grasas y calorías. Un desayuno completo y balanceado incluye algún lácteo, una porción de fruta y algún panificado¹¹.

Considerando la importancia de este tema en este grupo etario es que se consideró estudiar las características del desayuno en adolescentes que concurrían a liceos públicos de la ciudad de Montevideo.

Metodología

El estudio fue descriptivo, de corte transversal en un grupo de adolescentes. Se llevó a cabo en centros educativos públicos del Consejo de Educación Secundaria (CES) de la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP), correspondientes a la ciudad de Montevideo, durante el año 2017.

Se definió como población objetivo a jóvenes entre 15 y 19 años de 4° a 6° de bachillerato, de todos los Municipios de la capital del país. El diseño de la muestra fue bietápico. En la primera etapa se seleccionaron 11 centros educativos en forma aleatoria según Municipios agrupados por porcentaje de hogares pobres¹².

En el segundo nivel de muestreo se seleccionaron los grupos dentro de cada liceo obteniéndose una muestra no probabilística de 326 estudiantes.

Una vez seleccionados los centros se mantuvieron reuniones con sus directores con el fin de informarles sobre las características del estudio. Posteriormente se coordinó la entrega y explicación de los documentos correspondientes al consentimiento de los padres y/o tutores y el asentimiento de los jóvenes, los cuales fueron aprobados por el Comité de Ética de la Facultad de Medicina de la Universidad de la República (UdelaR).

Los criterios de inclusión para participar en el estudio consistieron en poseer entre 15 a 19 años y contar con el consentimiento y el asentimiento firmados.

El método para recolectar la información fue una encuesta autoadministrada anónima mediante un formulario semiestructurado en formato electrónico, que fue completado por los estudiantes en el aula de infor-

mática de cada institución educativa. El anonimato se preservó asignando a cada estudiante un número.

Las variables del estudio fueron: género; edad (agrupándolos en 2 categorías de 15 a 16 años y de 17 a 19 años), turno de asistencia al centro educativo, tiempos de comida realizados, omisión de desayuno, alimentos consumidos en el desayuno, percepción de la imagen corporal con el empleo de un pictograma¹³, Índice de Masa Corporal para la edad (IMC)¹⁴ mediante el autorreporte de peso y talla así como presencia de patologías.

Para el análisis de los datos se utilizaron medidas descriptivas como media, frecuencias absolutas y relativas. La asociación entre las variables nominales categóricas fueron estudiadas mediante la aplicación de la prueba de Chi cuadrado de Pearson (χ^2) con un grado de libertad y nivel de significación de 0,05. Los datos fueron procesados utilizando el paquete estadístico para Windows IBM® SPSS® Statistics 25.0.

Resultados

Los jóvenes de 15 a 16 años representaron el 52,2% de la muestra mientras que el 47,8% tenían entre 17 y 19 años. El 53,7% de los adolescentes eran mujeres. Del total de la muestra el 11% presentaba una o más patologías diagnosticadas; las más mencionadas fueron alergias y enfermedades respiratorias seguidas por hipotiroidismo, gastritis, hipertensión.

En relación con la procedencia de los estudiantes, el 54,9% residía en Municipios con alto porcentaje de hogares pobres (más de 3,1%) (figura 1). El 61% de los encuestados asistía al turno matutino de los centros edu-

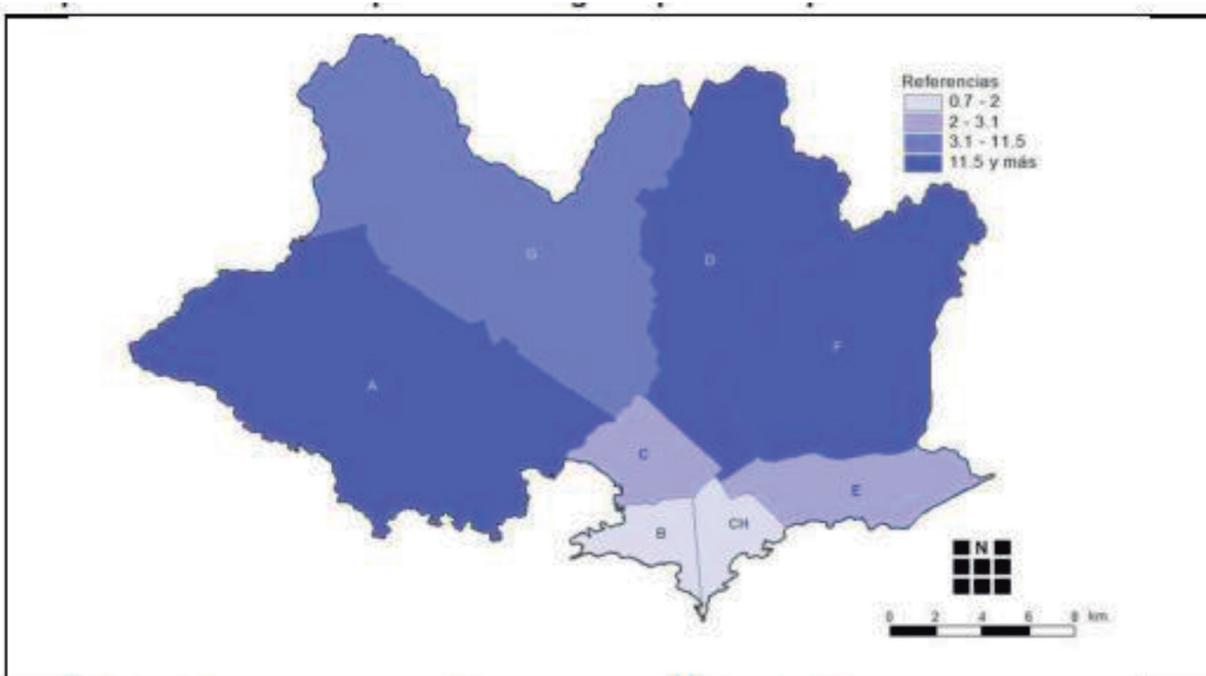


Fig. 1.—Incidencia de la pobreza en hogares por municipios de Montevideo, 2016. Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE). Encuesta Continua de Hogares (ECH).

cativos y el resto lo hacía en el turno vespertino. En cuanto a la percepción del estado nutricional, el 75,4% de las mujeres y el 90,7% de los hombres seleccionaron la imagen correspondiente a la normalidad. El 24,5% de las mujeres y el 9,3% de los varones se percibían con algún tipo de malnutrición (déficit y exceso): el 4,5% de las mujeres se consideraba con sobrepeso u obesidad y el 20% adelgazada y 6,6% de los varones se percibía con sobrepeso y obesidad y 2,6% adelgazado.

De la alimentación de los jóvenes se destaca que la cuarta parte realizaba entre 2 y 3 comidas diarias, correspondiendo la misma proporción en ambos sexos.

Con relación al hábito de desayunar y merendar, se destaca que eran omitidos por el 14,1% y 14,4% de los adolescentes respectivamente. Entre quienes no realizaban el desayuno, el 45,7% excluían además uno o dos tiempos de comida siendo la colación y la merienda las más mencionadas. En cuanto al almuerzo y la cena, 9 de cada 10 encuestados refirieron realizarlos (figura 2).

En cuanto a la calidad del desayuno, 67,9% de los estudiantes incluía lácteos en este tiempo de comida y solo el 4,7% consumía lácteos, panificados y fruta. El 61% de los adolescentes que incluían lácteos, vivían en los Municipios con mayor porcentaje de hogares pobres, mientras que el 54,9% procedía de Municipios con menor porcentaje de hogares pobres, no existiendo una asociación estadísticamente significativa ($p > 0,05$).

De la selección de alimentos y bebidas incluidos en este tiempo de comida, es de destacar que existieron en el entorno de 30 combinaciones de alimentos y que el 7,9% de los jóvenes incluía preparaciones como bizcochos, galletitas y alfajores entre otros.

Del estudio de la asociación entre la omisión del desayuno y las variables género, edad, turno de asistencia al centro de estudio y Municipio según porcentaje de hogares pobres se destaca que; entre quienes omitían el desayuno el 71,7% eran mujeres, encontrándose una asociación estadísticamente significativa ($p = 0,01$).

El 17,2% de los jóvenes entre 15 a 16 años y el 10,5% entre 17 y 19 años no desayunaban; no encontrándose diferencias estadísticamente significativas ($p = 0,11$). Estos resultados también se aprecian al estudiar la asociación entre no desayunar y el turno al que concurren al liceo ($p = 0,87$), ya que entre los jóvenes que omitían el desayuno, un 14,6% concurría en el turno de la mañana mientras que el 13,3% lo hacía en el turno vespertino. Así mismo, el 56,5% de los jóvenes que no desayunaban vivían en Municipios con mayor porcentaje de hogares pobres (A,F,D,G), y el 43,5% restante en Municipios con menor porcentajes de hogares pobres (B,C,CH,E) según clasificación del INE, no existiendo una asociación estadísticamente significativa entre estas variables ($p = 0,87$).

Discusión

El desayuno es un tiempo de comida de gran importancia en la alimentación de todos los grupos etarios, en este sentido en nuestro país, la recientemente publicada "Guía alimentaria para la población uruguaya", mantiene la recomendación de realizarlo diariamente. Su papel en la alimentación ha motivado a diversos autores a nivel nacional e internacional, a estudiar sus características en los adolescentes así como la incidencia que tiene sobre el rendimiento académico, físico y en el estado nutricional entre otros aspectos.

En el presente estudio se constató que el 14,1% de los adolescentes no desayunaban evidenciando un incremento en la prevalencia de esta práctica inadecuada en los últimos años. En este sentido la investigación "Para un futuro saludable y productivo: Valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes", realizada en el año 2004, por la Escuela de Nutrición (EN) de la Universidad de la República (UdelaR), detectó que el 5% de los estudiantes de 4

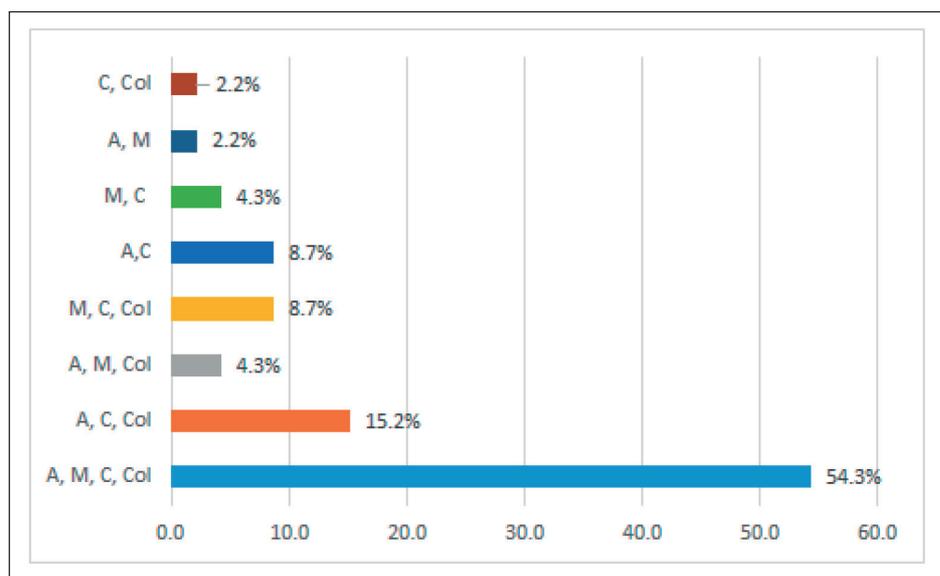


Fig. 2.—Distribución de los adolescentes que omiten el desayuno según tiempos de comidas realizados. Referencias: A (almuerzo), M (merienda), C (cena), Col (colación).

liceos de Montevideo omitían el desayuno. Por otra parte, otro estudio llevado a cabo en liceos privados de Montevideo en el año 2012, identificó que el 6,6% nunca desayunaba². A esto se suman resultados de la Segunda Encuesta Mundial de Salud Adolescente realizada en Uruguay en el año 2012¹⁰, en liceos públicos y privados de todo el país, donde el 35,6% de los jóvenes desayunaba ocasionalmente o no lo hacía. La omisión del desayuno es también una problemática altamente prevalente en varios países¹⁵, en este sentido se observó un porcentaje similar al encontrado en nuestro estudio (19%) en adolescentes de Escuelas Públicas de la ciudad de Morelos, en México¹⁵.

Esta situación es relevante si se considera que este tiempo de comida es precedido por un extenso período de ayuno, donde aumenta la concentración de cuerpos cetónicos y principalmente de ácidos grasos libres, disminuyendo la concentración de la insulina. Esta "adaptación al ayuno" no es suficiente para producir la cantidad de glucosa que el cerebro necesita, requiriendo una rápida reposición de energía y nutrientes, que favorezca el comienzo de las actividades cotidianas. Por otra parte, diversos estudios consideran la omisión del desayuno como un factor de riesgo para la salud, una correcta distribución de la ingesta de energía a lo largo del día puede contribuir a reducir el riesgo de futuras enfermedades como la obesidad^{15,16}.

A su vez, casi la mitad de la población estudiada, además de omitir el desayuno, excluía 1 o 2 tiempos de comida, lo que implica la imposibilidad de cubrir los requerimientos de ciertos nutrientes en las comidas que se realicen en el día.

Si bien en este estudio no se indagaron las razones por las cuales los adolescentes salteaban comidas ciertos estudios refieren que se podría deber a que en la familia no les preparan los alimentos y son los propios jóvenes quienes deben cocinar⁹. Otros motivos por los cuales podría omitirse el desayuno es la condición de estar sólo en ese tiempo de comida, la sensación de malestar al desayunar, la falta de hambre y el levantarse tarde o no tener tiempo^{2,17}. En esta población al analizar el hábito de no desayunar y el turno al que concurren a la institución educativa, no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre estas variables.

Al igual que en otras investigaciones, se identificó la existencia de una asociación entre la omisión del desayuno y el género^{8,9}, siendo más frecuente en las mujeres; según Osorio-Murillo y col. esta asociación puede deberse entre otros motivos, a la preocupación por el peso corporal, que las lleva a pasar largos períodos de ayuno¹⁸. Durante la adolescencia se desarrolla gran interés por la imagen corporal que resulta de una construcción multidimensional, estando constituida por al menos dos componentes, la percepción del tamaño y la figura corporal, y el cognitivo actitudinal.

Al analizar el IMC para la edad (calculado a partir del autorreporte del peso y talla por parte de los estudiantes) y el percibirse delgado o con sobrepeso u obesidad por parte de estos adolescentes; se apreció que existía una

Tabla I
Distribución de los adolescentes según tipo de desayuno realizado

<i>Tipo de desayuno</i>	<i>FA</i>	<i>FR%</i>
Lácteo con cereales y fruta	2	0,7
Lácteo con fruta	3	1,1
Lácteo con agregados*	7	2,5
Lácteo	37	13,4
Lácteo, panificado	65	23,5
Lácteo, panificado y fruta	13	4,7
Lácteo, repostería, fruta	3	1,1
Lácteo, panificado y fruto seco	1	0,4
Lácteo, sandwich	13	4,7
Lácteo, repostería	9	3,2
Lácteo, panificado y agregado	35	12,6
Infusión	15	5,4
Infusión y fruta	4	1,4
Infusión y panificado	18	6,5
Infusión, panificado y agregado	3	1,1
Infusión, panificado y fruta	2	0,7
Infusión, repostería y fruta	1	0,4
Infusión y repostería	4	1,4
Infusión y sandwich	8	2,9
Jugo/fruta	2	0,7
Jugo y panificado	2	0,7
Jugo, panificado y agregado	5	1,8
Jugo y repostería	1	0,4
Panificado	6	2,2
Panificado y agregado	1	0,4
Panificado y repostería	1	0,4
Repostería	3	1,1
Bebida refrescante, panificado/sandwich	3	1,1
Sandwich	3	1,1
Otros**	7	2,5
Total	277	100

No contestan: 3.

* Leche con avena, cereales (5), banana.

** Yogur (avena) y huevo duro, infusión y huevo duro, complemento (2), jugo, sandwich y tortilla, pizza, cereales.

distorsión de la imagen hacia la delgadez en el 75% de los varones y el 94,3% de las mujeres. Los resultados hallados podrían estar relacionados con el anhelo por parte de los jóvenes de lograr una figura más delgada a la que realmente poseen. La preocupación sobre la imagen corporal, se asocia a diversos factores como la presión social y el discurso occidentalizado sobre la figura "normal", lo que puede traer como consecuencia la modificación del patrón de alimentación incluyendo dietas restrictivas u otro tipo de alteraciones como los trastornos de la conducta alimentaria¹⁹⁻²¹.

Varios estudios han demostrado que a mayor peso corporal existe un aumento en la supresión del desayuno^{8,22,23}. Entre los jóvenes estudiados que se percibían con sobrepeso u obesidad, el 10% de los varones y más de la mitad de las mujeres no desayunaban, desconociendo que la omisión de este tiempo de comida es un factor de riesgo para padecer este tipo de malnutrición²⁴⁻²⁶. Datos recientes sugieren que la omisión del desayuno modifica la actividad cerebral, haciendo que las personas

prefieran consumir alimentos de elevada densidad calórica²⁷. Al estudiar la asociación entre la edad de los jóvenes y la omisión del desayuno, algunos autores sugieren el descenso del hábito de desayunar a medida que avanza la edad^{8,15}. Esto podría atribuirse a cambios ambientales o conductuales que ocurren a medida que pasa el tiempo, entre los que se destacan su participación en la selección de alimentos disponibles en el hogar y en la institución educativa y la influencia ejercida por sus pares¹⁵. Sin embargo, tanto en nuestro estudio como en el realizado en liceos privados de Montevideo², los resultados no mostraron una asociación estadísticamente significativa.

El nivel socioeconómico tiene un efecto profundo sobre la salud de los adolescentes, se piensa que, aquellos que experimentan mayores privaciones económicas, seguramente tampoco desayunarán antes de ir al centro de estudio²⁸; no obstante, en este estudio no se detectó una asociación estadísticamente significativa entre la no realización de desayuno y el Municipio de donde procedían.

En el entendido que para lograr una alimentación armónica y adecuada, que sea capaz de satisfacer las necesidades de energía y nutrientes del organismo, es imprescindible una adecuada cantidad y variedad de alimentos fue de interés analizar la calidad del desayuno como primer ingesta del día.

Al igual que en el estudio AVENA (2003), se observó, que un bajo porcentaje de adolescentes realizaba un desayuno completo que incluía los grupos de alimentos recomendados (lácteo, panificado y fruta)⁹. Un alto porcentaje de los estudiantes no consumía fruta en este tiempo de comida, lo que podría deberse a que en Uruguay, culturalmente se incluye como postre por lo general en el almuerzo y la cena.

En cuanto a los lácteos, en nuestro país, se ingieren principalmente durante el desayuno y la merienda; el que la tercera de los estudiantes no los incluyera en el desayuno, podría comprometer el alcance del aporte requerido tanto de calcio como de proteínas de alto valor biológico. El lácteo que más se consumía por la población estudiada fue la leche (83,5%), seguido en una menor proporción por el yogur (16,5%). La quinta parte de adolescentes sustituían los lácteos por una infusión (mate, té o café). El mate es una infusión que forma parte de nuestra cultura siendo el agua su principal aporte desde el punto de vista nutricional. Al comparar nuestros resultados con los obtenidos en el estudio realizado por la Escuela de Nutrición en el año 2004, se aprecia un descenso en el consumo de lácteos (80,4% vs 67,9%), un incremento en el consumo de frutas (0,6% vs 10,8%) y un aumento en la ingesta de infusiones (15,4% vs 20%)²⁹.

En relación al consumo de cereales se observó que independientemente de la calidad de los mismos, los alimentos preferidos fueron panes y galletitas. El 72% refirió consumir productos elaborados con harinas refinadas que poseen menor contenido de fibra y minerales respecto a los elaborados con el grano entero, datos coincidentes a los encontrados por otros autores^{7,15,17}. Los productos de repostería como bizcochos (productos de bollería elaborados de distintas masas que contienen

generalmente harina, levadura, sal, azúcar y grasa), alfajores y galletitas dulces entre otros, que contienen una inadecuada cantidad y calidad de grasas (ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans) así como una elevada cantidad de azúcares simples, presentó una disminución con respecto al 2004 (10,3% vs 7,9%). A diferencia de otros países donde frecuentemente se incluyen copos de cereales en el desayuno, en nuestra población adolescente el consumo fue muy bajo, esto podría estar dando cuenta de que pese al proceso de globalización que contribuye con cierta homogeneización de la alimentación, este hábito no se ha adoptado.

Si bien el desayuno continúa siendo un tiempo de comida que se omitía en algunos jóvenes, en aquellos que lo realizaban, las combinaciones de alimentos se han incrementado en los últimos tiempos (16 vs 30)²⁹, esto podría estar influenciado por la variada oferta de alimentos que existe en el mercado.

Entre las limitaciones de este estudio es preciso mencionar, que si bien, la metodología permite alcanzar el objetivo del mismo, debido a que los datos provienen del estudio "Consumo de mate en una población joven de 15 a 19 años, en la ciudad de Montevideo", algunas cuestiones de interés como los motivos de la selección de los alimentos consumidos en el desayuno necesitarían ser abordados para lograr una mayor profundidad en estudio. Asimismo el diseño del estudio no permite determinar causalidad o temporalidad de la asociación hallada.

Conclusiones

Este estudio detectó que en los últimos años se produjo un incremento de adolescentes que no desayunaban, no obstante se han generado cambios beneficiosos en las prácticas de alimentación de este grupo etario, así como otras que exponen a los jóvenes a factores de riesgo para el desarrollo de obesidad u otras enfermedades. En este sentido, es posible identificar una disminución en el consumo de lácteos y un aumento en la ingesta de infusiones, pero por otra parte, se produjo una disminución del consumo de productos de repostería y un incremento en el consumo de frutas. A pesar de los avances identificados, aún continúa siendo elevada la proporción de jóvenes que no realizan un desayuno completo.

Estos resultados muestran la importancia de desarrollar políticas públicas e instrumentar estrategias de prevención, que promuevan cambios beneficiosos en la realización del desayuno, entre los que se destaca la inclusión de una armónica y adecuada selección de alimentos tanto en cantidad como calidad; contribuyendo así con el logro del derecho a la alimentación adecuada en los adolescentes.

Referencias

1. Córdoba L, Luengo L, García V. Análisis de los conocimientos sobre el desayuno saludable y su relación con los hábitos de estilo de vida y el rendimiento académico en la enseñanza secundaria obli-

- gatoria *Endocrinol Nutr* 2014;61:242-51 - DOI: 10.1016/j.endonu.2013.11.006
2. Ceriani F, De León C. Características que se asocian con la omisión del desayuno en adolescentes montevideanos que concurren a colegios privados. *Enfermería: Cuidados Humanizados*. 2017; 6 (2), 4-19.
 3. Montero Bravo A, Úbeda Martín N, García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp*. 2006; 21 (4): 466-7.
 4. González-Jiménez E, Schmidt- Río-Valle J, García-López PA, García-García CJ. Análisis de la ingesta alimentaria y hábitos nutricionales en una población de adolescentes de la ciudad de Granada. *Nutr Hosp*. 2013; 28 (3): 779-86.
 5. Leidy HJ, Racki EM. The addition of a protein-rich breakfast and its effects on acute appetite control and food intake in 'breakfast-skipping' adolescents. *Int J Obes (Lond)* 2010; 34: 1125-33.
 6. Márquez MV, Rodríguez MA. Transición nutricional, omisión del desayuno y obesidad infantil: una actualidad y un desafío. *Opción Médica*, 2013; 36-9.
 7. Karlen G, Masino MV, Fortino MA, Martinelli M. Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal. *Diaeta (B.Aires)* 2011; 29 (137): 23-30.
 8. Rampesaud G, Pereira M, Girard B, Admas J, Metz J, Breakfast Habits, Nutritional Status Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *J Am Diet Assoc*. 2005;105 (743-760).
 9. Wörnberg J, Ruiz JR, Ortega FB, Romeo J, González Gross M, Moreno LA, et al. estudio AVENA (alimentación y valoración del estado nutricional en adolescentes) *Pediatr Integral* 2006: p 50-55.
 10. Junta Nacional de Drogas. Adolescencias un mundo de preguntas II Encuesta Mundial de Salud Adolescente. 2012 Uruguay. Ministerio de Salud Pública, Ministerio de Desarrollo Social.
 11. Área Programática de Nutrición. Guía alimentaria para la población uruguaya. Para una alimentación saludable, compartida y placentera. Ministerio de Salud, Dirección General de la Salud, 2016.
 12. Instituto Nacional de Estadística. Estimación de la pobreza por el método de ingreso 2016.
 13. Koster A, Leitzmann MF, Schatzkin A, Mouw T, Adams KF, van Eijk JT, Hollenbeck AR, Harris TB, Waist circumference and mortality, *Am J Epidemiol*. 2008 Jun 15; 167 (12): 1465-75.
 14. OMS. Patrones de crecimiento infantil. Índice de masa corporal para la edad. Organización Mundial de la Salud (OMS). 2007.
 15. Quintero-Gutiérrez AG, González-Rosendo G, Rodríguez-Murguía NA, Reyes- Navarrete GE, Puga-Díaz R, Villanueva-Sánchez J. Omisión del desayuno, estado nutricional y hábitos alimentarios de niños y adolescentes de escuelas públicas de Morelos, México. 2014. *CyTA- Journal of Food*, 12(3), 256-62.
 16. Summerbell CD, Moody RC, Shanks J, Stock MJ, Geissler C. Relationship between feeding pattern and body mass index in 220 free-living people in four age groups. *Eur J Clin Nutr*. 1996 Aug; 50 (8): 513-9.
 17. Herrera Cussó GF, Celaira Peña MV, Asaduroglu Minassian AV. Hábito y calidad nutricional del desayuno en estudiantes que cursan la carrera Licenciatura en Nutrición, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2017; 23 (Supl. 2): 14-21 ISSN 1135-3074.
 18. Osorio-Murillo O, Amaya-Rey MCDP. La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. 2011. Aquichan, 11 (2).
 19. Ortega M. Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de Educación Secundaria de la ciudad de Jaén. España: Universidad de Granada; 2010. Disponible en: hera.ugr.es/tesisugr/18947761.
 20. Pérez O, Estrella D. Percepción de la imagen corporal y prácticas alimentarias entre indígenas mayas de Yucatán, México. *Rev Chil Nutr* 2014; 41 (4): 383-90.
 21. Vaquero-Cristóbal R, Alacid F, Muyor JM, López-Miñarro PÁ. Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutr Hospital* 2013; 28 (1), 27-35.
 22. Kyriazis I, Rekleiti M, Saridi M, Beliotis E, Toska A, Souliotis K, Wozniak GI. Prevalence of obesity in children aged 6-12 years in Greece: nutritional behaviour and physical activity. *Arch Med Sci* 2012; 8 (5): 859-64.
 23. Berta E, Fugas V, Walz F, Martinelli M. Nutritional condition of school-age children and its relationship with habit and quality of breakfast. *Rev Chil Nutr* 2015; 42 (1): 42-52. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182015000100006>.
 24. Rigaud D, Sira D, Prado W, Pérez D, Morales PA. Prevalencia de obesidad en estudiantes de ingeniería civil de Barquisimeto, Estado Lara. *Comunidad y Salud* 2011; 9 (2): 1-8.
 25. Galiano-Segovia MJ, Moreno-Villares JM. El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. *Acta Pediatr Esp* 2010; 68 (8): 403-8.
 26. Giovannini M, Verduci E, Scaglioni S, Salvatici E, Bonza M, Riva E, Agostoni C. Breakfast: a good habit, not a repetitive custom. *J Int Med Res* 2008; 36 (4): 613-24.
 27. Goldstone AP, Prechtel de Hernandez CG, Beaver JD, Muhammed K, Croese C, Bell G, Durighel G, et al. Fasting biases brain reward systems towards high-calorie foods. *Eur J Neurosci* 2009; 30(8): 1625-35.
 28. Moore GF, Tapper K, Murphy S, Lynch R, Raisanen L, Pimm C, et al. Associations between deprivation, attitudes towards eating breakfast and breakfast eating behaviours in 9-11-year-olds. *Public Health Nutr* 2007; 10 (6), 582-9.
 29. Della Santa AP, Lucas J, Britz M et al. Para un futuro saludable y productivo -Estudio sobre valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes. Departamento de Nutrición Poblacional Universidad de la República Oriental del Uruguay, 2004.