

# Educación alimentaria nutricional: evaluación del conocimiento sobre la importancia del desayuno y medición de la eficacia de un programa educativo en niños escolares

María Florencia Caruso, Jesica Quiroga Monteleone, Marcela Leal

*Carrera de Licenciatura en Nutrición. Universidad Maimónides. Argentina.*

## Resumen

**Introducción:** Se ha relacionado el consumo del desayuno con una mejor adecuación de la dieta, mejor estado ponderal también mejores resultados en tareas de atención y rendimiento escolar. El objetivo de este trabajo fue brindar una intervención de educación alimentaria nutricional (EAN) sobre la importancia del desayuno en niños escolares y determinar si es efectiva para la modificación de conocimientos y hábitos relacionados con la nutrición y con el hábito de desayuno.

**Métodos:** Se realizó un estudio de intervención en escolares, con observaciones antes y después de la intervención (n=62). El protocolo de evaluación contemplaba hábitos de consumo con el desayuno, actividades realizadas durante el consumo de esta ración, compra de alimentos en el kiosco del colegio, mediciones antropométricas y nivel de conocimientos sobre el interés del desayuno y alimentos que deben formar parte de un desayuno adecuado.

**Resultados:** La mayoría de los niños realiza el desayuno en sus casas. La mayor parte de los niños realiza un desayuno incompleto. No se observó relación entre el hábito de desayunar y el IMC/Edad.

Se observó un aumento en la frecuencia semanal del consumo del desayuno en los niños escolares después de la intervención, aunque seguía siendo un desayuno incompleto en la mayor parte de los casos. Si se observó un aumento significativo en el nivel de conocimientos sobre el interés del desayuno y los alimentos que deben formar parte de un desayuno adecuado.

**Conclusiones:** El programa EAN fue efectivo para la modificación de conocimientos relacionados con el desayuno en niños escolares, pero no fue efectivo para la modificación de hábitos alimentarios.

**Palabras clave:** *Desayuno. Educación nutricional. Adecuación nutricional. Escolares.*

## NUTRITION EDUCATION: EVALUATION OF KNOWLEDGE ON THE IMPORTANCE OF BREAKFAST AND MEASUREMENT OF THE EFFECTIVENESS OF AN EDUCATIONAL PROGRAM IN SCHOOL CHILDREN

### Abstract

**Introduction:** The consumption of breakfast has been related to better diet adequacy, better weight status and better results in attention tasks and school performance. The objective of this work was to provide an intervention of nutrition and food education (EAN) on the importance of breakfast in school children and to assess its potential impact on the modification of knowledge and dietary habits related to breakfast.

**Methods:** An intervention study was conducted in schoolchildren, with observations before and after the intervention (n = 62). The evaluation protocol included assessment of food consumption habits with breakfast, activities carried out during the consumption of this meal, food purchases in the school kiosk, anthropometric measurements and level of knowledge about the interest of breakfast and food that should be part of an adequate breakfast.

**Results:** Most children had breakfast at home. Most children had an incomplete breakfast. No relationship was observed between the habit of breakfast and BMI / Age. There was an increase in weekly frequency of breakfast consumption in school children after the intervention, although it was still an incomplete breakfast in most cases. There was a significant increase in the level of knowledge about the interest of breakfast and about foods that should be part of an adequate breakfast.

**Conclusions:** The EAN program was effective for the modification of knowledge related to breakfast in school children, but it was not effective for the modification of eating habits.

**Key words:** *Breakfast. Nutrition education. Nutrition adequacy. School aged.*

El desayuno es la comida más importante del día, principalmente para los niños de edad escolar por la relación que este tiene con el rendimiento cognitivo, sin embargo muchos niños asisten a la escuela sin haber realizado el desayuno<sup>1-4</sup>. Es importante realizar Educación Alimentaria Nutricional (EAN) y la escuela constituye el medio más adecuado para llevarla a cabo<sup>5</sup>.

La obesidad infantil presenta complicaciones y comorbilidades, ya que los niños obesos tienen un elevado riesgo de padecer hiperinsulinemia, hipertensión, dislipemias y obesidad en la vida adulta, con sus consecuentes complicaciones, pero además de lo mencionado anteriormente se debe tener en cuenta que estos niños también presentan dificultades psicosociales, aislamiento y rechazo de sus pares, afectando de esta manera a las relaciones interpersonales y pudiendo hacerlo también con los logros educacionales<sup>6,7</sup>.

Estudios realizados en nuestro país dan a conocer los cambios en la alimentación de niños y adolescentes, donde se demuestra que el incremento producido en el consumo de energía, proteínas, grasas animales y productos manufacturados ricos en grasas, azúcares refinados y sal, a esto hay que agregarle el bajo aporte de hidratos de carbono complejos y algunas vitaminas y minerales<sup>8</sup>. Este cambio se le atribuye a diversos factores, entre los que se encuentran: el avance tecnológico, la gran influencia de la publicidad y medios de comunicación, la incorporación más temprana de los niños a la escuela, la incorporación de la mujer al trabajo fuera de casa, junto con la posibilidad de los niños de elegir sus menús sin la supervisión familiar<sup>9</sup>.

El hábito de desayunar es mucho menos frecuente que lo recomendable en una gran proporción en la población argentina<sup>8</sup>. En consecuencia, y afectando fundamentalmente a la edad escolar, vemos repercusiones negativas, relacionadas tanto con la calidad de la alimentación como en el rol que cumple el desayuno en una mejor predisposición para el aprendizaje.

El objetivo general de la presente investigación fue brindar EAN sobre la importancia del desayuno en niños escolares y determinar si es efectiva para la modificación de conocimientos y hábitos relacionados con la nutrición y con el hábito de desayuno.

Los objetivos específicos fueron:

- Conocer la frecuencia del consumo del desayuno de los niños escolares.
- Conocer el sitio donde realizan el desayuno y las actividades que realizan durante el mismo.
- Conocer el estado nutricional de los niños escolares según IMC/Edad al inicio de la intervención.
- Evaluar los hábitos y conocimientos alimentarios de los niños escolares relacionados con el hábito del desayuno pre y post intervención educativa.
- Evaluar el conocimiento de los escolares sobre los alimentos que forman parte de un desayuno saludable y la importancia del desayuno pre y post intervención.
- Conocer los tipos de alimentos que consumen los niños escolares en los desayunos que realizan en sus casas pre y post intervención.
- Conocer los alimentos que compran los niños en el kiosco del colegio.
- Conocer los tipos de alimentos que consumen los niños escolares en el colegio pre y post intervención.

## Métodos

Se realizó un estudio de intervención en escolares, con observaciones antes y después de la intervención (n=62). El protocolo de evaluación contemplaba un cuestionario sobre hábitos de consumo con el desayuno, actividades realizadas durante el consumo de esta ración, compra de alimentos en el kiosco del colegio, mediciones antropométricas y nivel de conocimientos sobre el interés del desayuno y alimentos que deben formar parte de un desayuno adecuado.

## Resultados

El 35,5% de los niños presenta adecuado estado nutricional mientras que las niñas un 19,3%. El estado nutricional de los niños escolares según IMC/Edad al inicio de la intervención arroja que un 55% de la muestra presenta normopeso, 37% sobrepeso y un 8% obesidad (figura 1).

La mayoría de los niños realiza el desayuno en sus casas y la actividad que predomina durante el mismo es mirar televisión. En cuanto a los hábitos alimentarios, se observa que la mayoría de los niños realiza un desayuno incompleto. Los tipos de alimentos líquidos más comprados y consumidos por los escolares pre y post intervención son las gaseosas y aguas saborizadas y en cuanto a alimentos sólidos son las galletitas dulces y barras de cereal.

No existe relación entre los niños que tienen incorporado el hábito de desayunar con un IMC/E más favorable en comparación con los que no tienen el hábito del desayuno (tabla I).

En la evaluación después de la intervención educativa se observó que la frecuencia semanal del consumo del

Estado nutricional	Frecuencia del desayuno					
	Todos los días		A veces		Nunca	
Normopeso	22	35,5%	8	12,9%	4	6,4%
Sobrepeso	16	25,8%	6	9,7%	1	1,6%
Obesidad	3	4,8%	2	3,2%	0	0%
Total	41	66,1%	16	25,8%	5	8%

Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

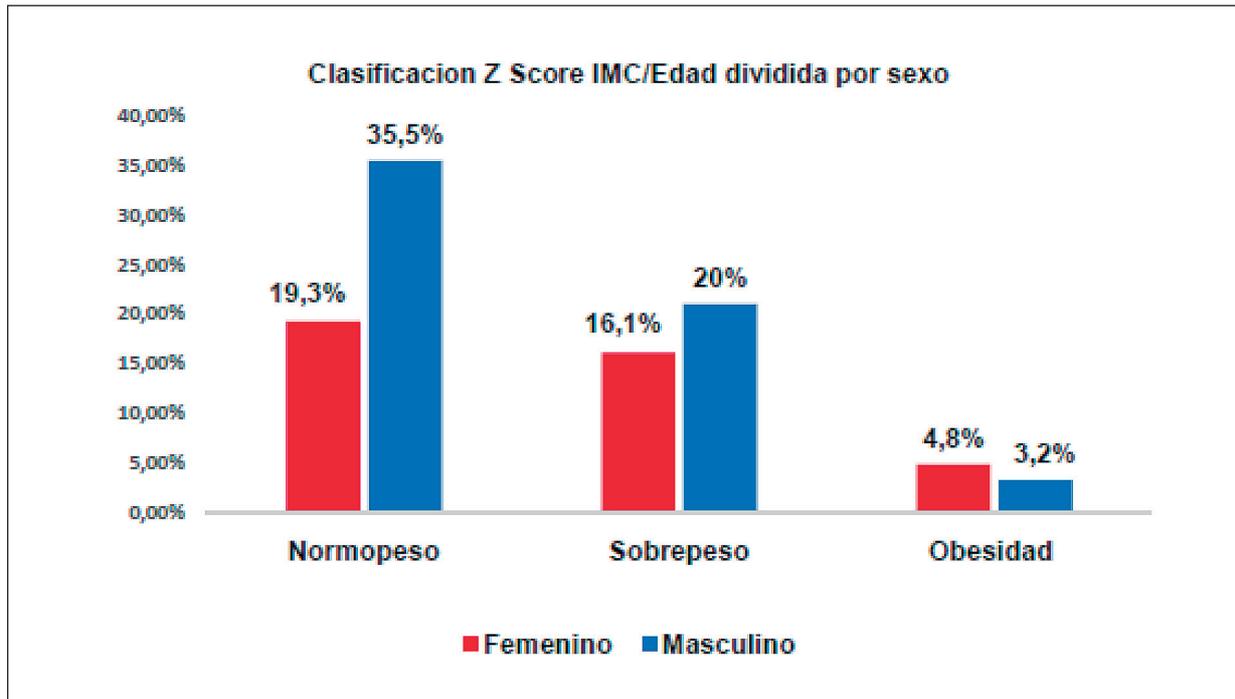


Fig. 1.—Comparación del Z Score en IMC/Edad del total de la muestra (n=62) dividida por sexo (femenino y masculino) al inicio de la intervención educativa. Ref:Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

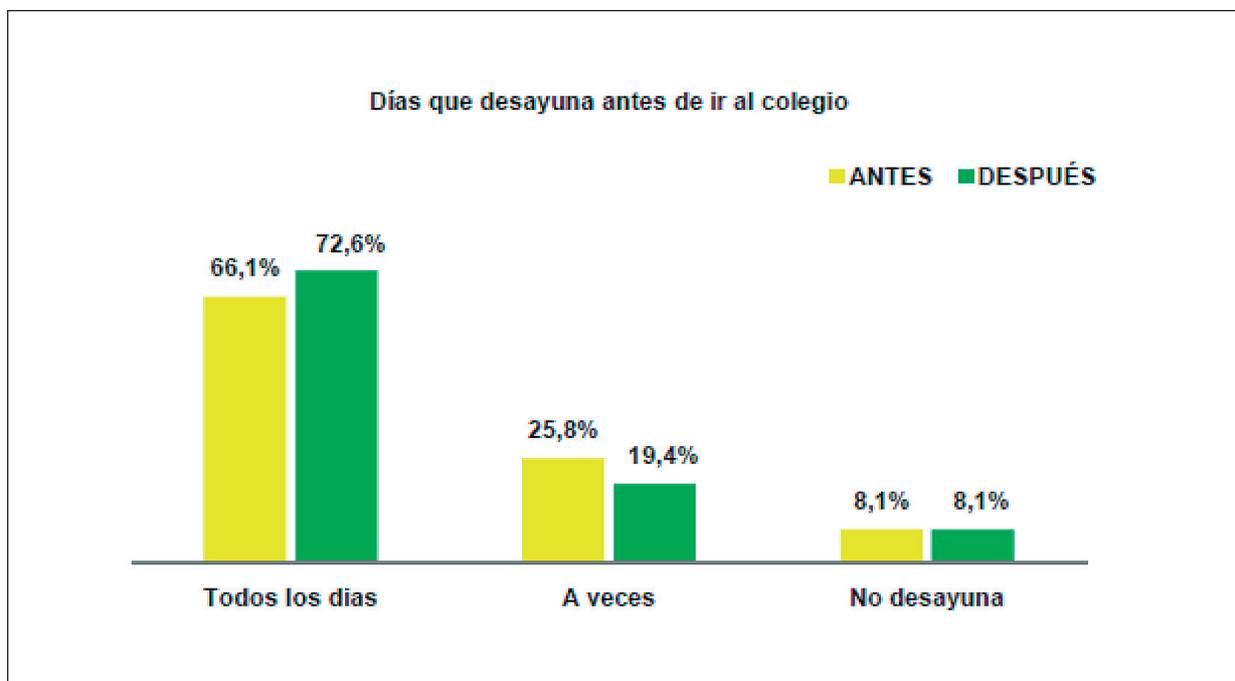


Fig. 2.—Comparación porcentual de la muestra total (n=62) entre el inicio y final de la intervención educativa de los días que desayunan antes de ir al colegio. Ref:Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

**Tabla II**  
Comparación del antes y el después de la compra del total de la muestra (n=62) de alimentos líquidos en el kiosco del colegio

Alimento	Consumo de alimentos líquidos				
	ANTES	Porcentaje antes (%)	DESPUÉS	Porcentaje después (%)	Variación de después respecto al antes
Gaseosa o agua saborizadas	36	58%	34	55%	-6%
Juegos o licuados de fruta	10	16%	10	16%	0%
Yogur o leche tipo Cindor	4	6%	5	8%	+25%

Ref.: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

desayuno en los niños escolares aumentó significativamente (figura 2). El principal motivo argumentado para no desayunar antes de acudir al colegio en la evaluación previa a la intervención fue la falta de tiempo (llegar tarde al colegio), mientras que después de la intervención el principal motivo fue no tener hambre (figura 3).

*Hábitos alimentarios relacionados con el desayuno*

La evaluación del total de la muestra indica que al inicio de la intervención educativa el 66,1%<sup>41</sup> desayuna todos los días y al final de la misma el 72,6%<sup>45</sup>. Sin embargo, este incremento posterior a la intervención no fue estadísticamente significativo (p=0.22).

*Grupos de alimentos consumidos en el desayuno*

Tanto al inicio como al final de las intervenciones predominan los niños que realizan un desayuno incompleto. Dentro de los grupos de alimentos que componen un desayuno saludable, el menos consumido es el de las frutas, le siguen los cereales y el grupo más consumido es el de los lácteos. Después de la intervención aumentó ligeramente el porcentaje de escolares que realizaba un desayuno adecuado (1,6%) y se redujo la proporción de los que hacían un desayuno inadecuado (figura 4).

*Conocimientos*

*Alimentos que deben formar parte de un desayuno saludable*

En el inicio el 24%<sup>15</sup> de la muestra respondió las 4 opciones correctas, mientras que en el final el 58%<sup>36</sup> marco

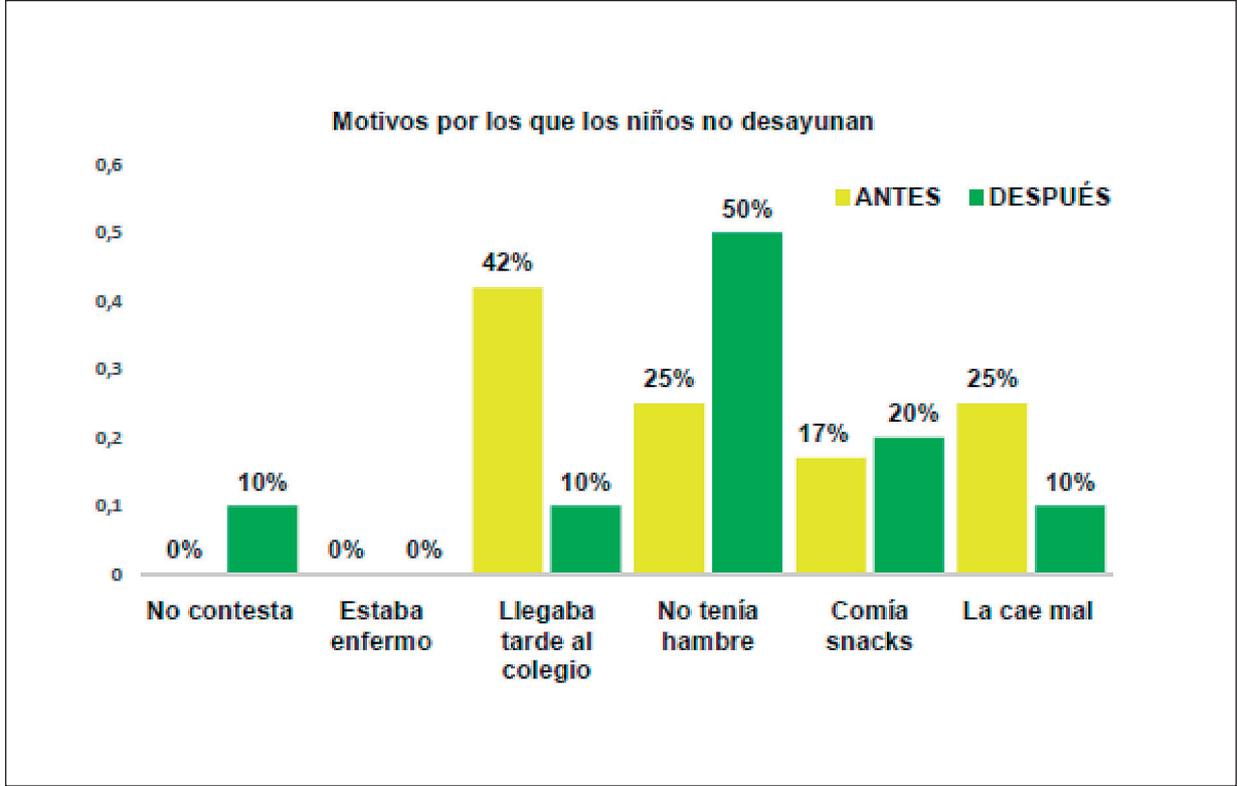


Fig. 3.—Comparación porcentual de los motivos por los cuales los niños no desayunan al inicio y final de la intervención educativa. Ref: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.