

Elementos socioculturales asociados con el desayuno en Costa Rica

Raquel Arriola Aguirre, Milena Cerdas Núñez, Patricia Sedó Masís

Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica

Resumen

Introducción: Se presenta un análisis global del desayuno como tiempo de comida, y su caracterización según horarios y tipos de alimentos incluidos, a partir de la descripción de los aspectos socioculturales más relevantes relacionados con este tiempo de comida en la población costarricense.

Métodos: Estudio descriptivo de enfoque cualitativo. Se contó con la participación de 120 personas de entre 17 y 60 años que viven en el Valle Central. Mediante discusiones en subgrupos y el uso de una guía semiestructurada, se estudiaron los aspectos socioculturales relacionados con el desayuno en el período 2013-2016. La información se complementó con una revisión documental de los estudios realizados en el país sobre el patrón alimentario.

Resultados: El tiempo disponible y la organización de horarios durante el día, la edad, el estado de salud, la situación económica y la comensalidad son los principales factores que influyen en la formación del hábito del desayuno. Se muestra el mayor uso de alimentos procesados industrialmente, con una mínima preparación o listos para consumir, para solventar la necesidad de alimentación en este tiempo de comida. Las diferencias encontradas en relación con la percepción del tiempo de comida, su composición y grado de cumplimiento, evidencia la complejidad de la actividad de alimentación en el ser humano, y los retos que se presentan en el fomento de hábitos alimentarios saludables.

Conclusiones: Existe una diferenciación en tipos de alimentos utilizados, horarios y variedad en comparación con otros tiempos de comida, siendo la mezcla de arroz y frijoles, más conocida como "gallo pinto", una de las preparaciones tradicionales de alta aceptación. Se indica la tendencia actual de un mayor consumo de bebidas industrializadas, leche y productos lácteos fermentados, huevos y salchichas. Entre los factores determinantes para la realización del desayuno están el tiempo disponible y la organización de horarios durante el día, la edad, el estado de salud y la situación económica.

Palabras clave: *Desayuno. Dieta del costarricense. Alimentación y cultura.*

Introducción

El desayuno es uno de los tiempos más importantes en la alimentación humana. Luego de pasar un tiempo prolongado de ayuno, se presenta la necesidad corporal de recibir una dosis de energía y nutrientes para comenzar las labores del día, con lo cual la composición del desayuno condiciona la ingesta de alimentos y, por ende, el aporte nutricional de la alimentación diaria.

Correspondencia: Patricia Sedó Masís.
Universidad de Costa Rica.
E-mail: patricia.sedo@ucr.ac.cr

SOCIOCULTURAL ELEMENTS ASSOCIATED WITH BREAKFAST IN COSTA RICA

Abstract

We present a global analysis of breakfast as meal time, and its characterization according to schedules and types of foods included, from the description of the most relevant sociocultural aspects related to this time of food in the Costa Rican population.

Methods: Descriptive study of qualitative approach. It was attended by 120 people aged between 17 and 60 years old living in the Central Valley. Through discussions in subgroups, and the use of a semi-structured guide, sociocultural aspects related to breakfast were studied in the 2013-2016 period. The information was complemented by a documentary review of studies carried out in the country on the food pattern.

Results: The time available and the organization of schedules during the day, age, health and economic status, and commensality are the main factors that influence the formation of the breakfast habit. It shows the greater use of industrially processed foods, with minimal preparation or ready to consume, to solve the need for food during this time of food. The differences found in relation to the perception of the meal time, its composition and degree of compliance, evidence the complexity of the feeding activity in the human being, and the challenges that arise in the promotion of healthy eating habits.

Conclusions: There is a differentiation in types of food used, schedules and variety compared to other meal times, being the mixture of rice and beans, better known as "gallo pinto", one of the most accepted traditional preparations. Among the determining factors for the realization of the breakfast are the available time and the organization of schedules during the day, the age, the state of health and the economic situation. Commensality stands out as a key factor in the formation of the breakfast habit.

Key words: *Breakfast. Costa Rican diet. Food and culture.*

Se espera que el desayuno aporte entre el 25 y 30% de las necesidades nutricionales diarias¹.

Diversos estudios experimentales han evidenciado que las personas que realizan un desayuno apropiado en variedad y calidad nutricional, muestran un mejor desempeño físico e intelectual en el transcurso de la mañana.

Cuando se desayuna apropiadamente, se presentan cambios metabólicos y neuro hormonales deseables en el metabolismo, lo cual también tiene un efecto a mediano plazo en el mejoramiento del estado nutricional de las personas^{1,2}.

Según estudios realizados con población joven, existe una relación directa entre el desayuno, la merienda de la mañana y el almuerzo, y se ha demostrado un impacto en el rendimiento físico e intelectual de las personas^{1,3,4}.

La realización de un desayuno deficiente, o la omisión de este tiempo de comida, afecta negativamente el aprendizaje y el rendimiento académico, con un mayor impacto en niños y niñas con riesgo nutricional².

Como primer comida del día, el desayuno muestra variantes en el ámbito individual y familiar. La hora y el lugar donde se realiza este tiempo de comida, los alimentos típicos consumidos, la influencia social en la elección de alimentos para el desayuno, así como las cantidades ingeridas, influyen en el estado de bienestar y salud, y es reflejo de patrones culturales.

En Costa Rica son relativamente pocos los estudios que han profundizado en la caracterización del desayuno como tiempo de comida en la población, en general o por grupos etarios.

El presente estudio tiene como objetivo describir de forma general los elementos socioculturales más relevantes asociados con este tiempo de comida en la población costarricense.

Metodología

El estudio es de tipo descriptivo y de enfoque cualitativo. Se procedió a realizar una revisión documental acerca de estudios de consumo en población costarricense para profundizar en el patrón alimentario.

La información se complementó con una entrevista semiestructurada aplicada durante el período 2013-2016 a 120 personas en edades comprendidas entre 17 y 60 años, residentes en el Valle Central,

Se profundizó en aspectos socioculturales tales como opiniones acerca del tiempo de comida, alimentos preferidos, horarios y aspectos de la vida cotidiana que influyen en el cumplimiento o no del desayuno.

Este estudio forma parte del *Programa EC-436 "Cocina Patrimonial de Costa Rica: aportes para su salvaguardia"* coordinado por la Escuela de Nutrición e inscrito en la Vicerrectoría de Acción Social de la Universidad de Costa Rica, como parte de la exploración de patrones socioculturales en la alimentación de la población costarricense.

Resultados

Generalidades sobre la situación alimentaria y nutricional en Costa Rica

Los cambios demográficos, de salud y socioculturales experimentados en Costa Rica en los últimos cincuenta años han impactado directamente en los hábitos de alimentación, y el estado de salud y nutrición de la población⁵⁻⁷.

Al igual que otros países alrededor del mundo, Costa Rica enfrenta un proceso de transición hacia un envejecimiento acelerado de la población, y la coexistencia de pro-

blemas por déficit en la alimentación, propios de un país en vías de desarrollo, que si bien es cierto la tendencia es hacia una disminución del problema, no es menos importante si se observa que las poblaciones infantiles más afectadas son las que residen en cantones fronterizos, urbano marginales, migrantes y territorios indígenas, lo cual evidencia el rostro de la desigualdad social y la pobreza⁸.

Existe una alta prevalencia de enfermedades asociadas con la malnutrición y la sobre ingesta de energía, independientemente de la situación socioeconómica. Los cambios negativos en el patrón alimentario, aunado al sedentarismo, y otras condiciones desfavorables en el estilo de vida, y la predisposición genética, han provocado que el exceso de peso sea un problema de salud pública, y un alto porcentaje de costarricenses desde muy tempranas edades presenten obesidad, lo cual es un factor predisponente a otros problemas crónicos de salud, tales como la diabetes o problemas cardiovasculares.

Respecto al estado nutricional de población escolar costarricense, al comparar los datos sobre estado nutricional según Índice de Masa Corporal obtenidos en la Encuesta Nacional realizada en el 2008-2009, con el último censo de peso y talla de la población escolar del 2016, se evidencia una tendencia a la disminución de problemas por déficits nutricionales, y un incremento del problema de exceso de peso^{9,10}.

En la actualidad, el 34% de niños entre 6 y 12 años presentan exceso de peso, principalmente aquellos pertenecientes a familias de bajos estratos socioeconómicos, tanto en zonas urbanas como rurales¹⁰.

En el caso de la población adulta, las tendencias en las últimas dos décadas, según los resultados de las Encuestas de Nutrición de 1996 y 2008-2009, muestran un incremento en el problema de sobrepeso y obesidad^{6,9}.

El sobrepeso y la obesidad están relacionados directamente con una alta ingesta calórica, y un patrón de baja actividad física, aunado a cambios en la dieta tradicional, y una mayor disponibilidad de alimentos ultraprocesados ricos en grasas y azúcares.

En términos globales, se presentan cambios importantes respecto a la composición de la dieta, los tiempos de comida y las modificaciones relacionadas con estilos de vida que favorecen la omisión de tiempos de comidas, y una redistribución de los alimentos a lo largo del día que muchas veces conduce a la sobrealimentación y, por ende, a la malnutrición⁶.

Para indagar sobre la situación alimentaria y nutricional en Costa Rica, y su evolución, se procedió a revisar de manera general los resultados de estudios de consumo en el país. La primera Encuesta Nacional de Nutrición se realizó en 1966, y la más reciente en el período 2008-2009; además, se han realizado varias encuestas de consumo aparente y estudios específicos sobre consumo de alimentos y nutrición que muestran un panorama general acerca de los cambios alimentarios, y su impacto en el estado de salud y nutrición de la población^{6,9}.

La información obtenida es muy general y no permite valorar de manera específica la caracterización del desayuno, y los cambios que se han presentado en la pobla-

ción respecto a este tiempo de comida; sin embargo, datos referentes a la encuesta realizada en 1974¹¹, indican que el desayuno en la década de 1970 era uno de los tiempos de comida principales del costarricense, poco variado y compuesto por café, y en menor grado aguadulce (agua con miel de caña), pan de trigo con margarina o mantequilla, gallo pinto y tortilla.

Al comparar la información anterior con las tendencias de consumo actuales, se evidencia que el desayuno continúa siendo un tiempo de comida importante para el costarricense, con la predominancia de una bebida y un cereal, y la preferencia del gallo pinto en este tiempo de comida, con lo cual las principales variantes podrían darse con la sustitución o incorporación de otros alimentos complementarios, pasando de la elaboración casera a industrial, y modificaciones en horarios.

El frijol es un alimento básico de la población costarricense, y forma parte del patrón dietético; puede estar presente en los tres tiempos de comida principal, incluyendo el desayuno. Se presenta un mayor consumo en el área rural¹².

Alimentos tales como aguadulce o tortilla se consumen en menor frecuencia en la actualidad, siendo predominante el café y bebidas industrializadas lácteas, frutas o aguas saborizadas artificialmente.

En un estudio con participación de un grupo de mujeres del área urbana de bajo nivel socioeconómico de Costa Rica, se indica que entre los alimentos preferidos en el desayuno están el gallo pinto y el pan de trigo con margarina. Por su parte, en mujeres de alto nivel socioeconómico, es común el consumo de queso o huevos¹³.

En el caso específico de población escolar, un estudio sobre la contribución de meriendas al patrón alimentario de escolares con exceso de peso y estado nutricional normal, en la provincia de Cartago, se reporta que en los varones con exceso de peso, el desayuno aporta 278 ± 147 Kcal, lo cual representa en promedio el 15% de la ingesta diaria de energía; mientras que en niños con estado nutricional normal, la ingesta reportada fue de 307 ± 121 Kcal. En el caso de las niñas con exceso de peso, se reportó un consumo 250 ± 107 Kcal, y en el grupo con estado normal 228 ± 103 Kcal¹⁴.

El estudio anterior muestra que las meriendas de la tarde y las "preparadas y consumidas en casa" presentan diferencias significativas en el aporte energético y de carbohidratos en personas con exceso de peso, lo cual podría estar relacionado con su condición de salud¹⁴.

Respecto a la composición de la dieta, Ulate⁶ señala que, en el caso de la grasa, el problema no necesariamente está asociado a la cantidad total de grasa consumida, sino al tipo y calidad de los productos consumidos. Así, por ejemplo, las personas hacen mayor énfasis en el menor consumo de grasas tales como aceites, manteca, mantequilla o margarina; sin embargo, incluyen en su dieta alimentos procesados tales como embutidos, quesos grasosos, repostería o bocadillos, con alto contenido de grasas perjudiciales para la salud.

Estudios dietéticos indican como plato básico, independientemente del tiempo de comida, aquel compuesto

por arroz y frijoles, siendo las principales fuentes de energía y proteína. Se presenta una disminución en el consumo de frijol, y un incremento en el arroz, trigo y sus derivados, lo que está influyendo negativamente en la calidad nutricional de la dieta del costarricense.

A pesar de contar con una alta biodiversidad alimentaria en Costa Rica, los estudios dietéticos muestran un bajo consumo de frutas y vegetales frescos, así como leguminosas, lo que da como resultado dietas pobres en micronutrientes y fibra⁶.

El azúcar blanco de mesa figura como principal fuente de energía y carbohidratos simples en la alimentación del costarricense, aunque se presenta una disminución ligera entre 1996 y 2001, pasando de 14% al 16% en el aporte porcentual de energía a la totalidad de la dieta. Ello contrasta con la incorporación de mayor variedad de alimentos ultraprocesados en la alimentación, los cuales son fuente de carbohidratos simples, grasas y sodio, tales como bebidas azucaradas, confitería, bocadillos y repostería^{6,7}.

También se presentan diferencias en el consumo de los alimentos según área urbana y rural. Según estudios dietéticos de los últimos años, se muestra que en la zona urbana, en comparación con la rural, existe el mayor consumo de panes y galletas, leche fluida, carne de res, frutas y vegetales⁹.

Además, se presenta un incremento en el consumo de alimentos fuera de casa principalmente de productos clasificados como "comidas rápidas", o productos industrializados que han venido a sustituir los elaborados de forma casera. Esta tendencia ha crecido de forma acelerada como una opción para solucionar el problema de alimentación ajustada a horarios extenuantes, y la necesidad de realizar tiempos principales de comida fuera de casa, incluyendo el desayuno.

Así, cada vez más los establecimientos comerciales ofrecen variados alimentos para el desayuno, tanto lugares populares, como restaurantes de comidas rápidas.

Por otro lado, el país cuenta con programas nacionales para la promoción de la salud, la prevención y la atención de los problemas nutricionales. De esta forma, destacan los esfuerzos en el enriquecimiento y fortificación de alimentos básicos, tales como azúcar, sal, harinas de trigo, arroz, maíz y leche de vaca. Muchos de estos productos están presentes en el desayuno típico de los costarricenses.

También destaca el Programa de Nutrición y Desarrollo Infantil del Ministerio de Salud, cuyas acciones van orientadas a la atención de mujeres embarazadas, lactantes y niños menores de siete años en condición de pobreza, a quienes se les ofrece comidas servidas, incluyendo el desayuno, almuerzo y una merienda, aunado a educación integral, vigilancia del crecimiento y desarrollo, y acciones comunitarias. Además, se hace distribución de leche en polvo y paquetes de alimentos a familias en condición de pobreza extrema.

El Programa de Alimentación Escolar brinda alimentación a escolares desde educación preescolar a diversificada de centros educativos públicos distribuidos en todo el territorio nacional, con el servicio de comidas servidas. Este programa influye en la formación de hábitos

alimentarios de la población escolar, y se asegura la provisión del desayuno a aquellos niños y niñas que por diversas razones no realizan este tiempo de comida en sus propias casas. Actualmente, se están realizando ajustes importantes en la composición de las comidas servidas, según las necesidades nutricionales de la población, y el acceso a alimentos por regiones del país, con asesoría de profesionales en Nutrición.

Percepciones sobre el desayuno

Existen diversos factores determinantes sobre la concepción del desayuno. En términos generales se realiza en las primeras cuatro horas después de levantarse, y oscila entre las 5:00 am y las 10:00 am.

El horario depende de la dinámica familiar, y la hora en que la persona deba salir de su casa para trasladarse a otro lugar, sea escuela o lugar de trabajo. También depende de la persona responsable de la atención alimentaria de la familia; de esta forma, cuando la mujer encargada de la alimentación labora fuera de casa, es común que se busquen opciones alimentarias de rápida preparación o consumo en los días laborables.

El tipo de alimentos y el tiempo dedicado al desayuno depende del tiempo de permanencia en la casa; mientras que el desayunar fuera de casa está condicionado a las posibilidades económicas, tiempo disponible y hábitos alimentarios.

Al respecto una madre menciona: *Mis chiquitos desayunan en la escuela. Generalmente yo les doy algo para que no se vayan con el estómago vacío. Pero yo sé que en la escuela les dan un buen desayuno con gallo pinto, huevo o leche. Yo no puedo darles esos desayunos tan buenos, acá solo les doy un fresco con unas galletas o pan* (E 16).

La dinámica familiar y el estado económico del grupo afecta el cumplimiento de este tiempo de comida, lo cual es congruente con lo reportado en un estudio realizado en centros educativos de Salta, Argentina, donde se encontró que la probabilidad de omisión del desayuno de los escolares en su hogar se asociaba a la pertenencia a familias numerosas, la falta del hábito del desayuno en los padres, el bajo nivel educativo de la madre, y que los niños tuvieran que desayunar solos¹⁵.

El consumo de café y pan puede verse por muchas personas como una necesidad para iniciar el día, pero no siempre es considerado como un tiempo formal. Lo anterior, porque en el imaginario está que "desayunar" implica consumir más que esos alimentos básicos. Sobre este tema, mencionó un informante: *Yo tomo café con pan todos los días (...), esa es la primera comida que hago, pero no desayuno (...). Para mí desayunar es cuando me siento en la mesa y como gallo pinto, queso, un huevito o natilla* (E12).

Existe una estrecha asociación entre el desayuno y la merienda de la mañana, en términos de horarios, tipos de alimentos consumidos y cumplimiento de los mismos. Si una persona desayuna con un plato variado, en can-

tidades suficientes e incluye una fuente de proteína, como huevo, queso o carne, tiende a prologar u omitir la merienda de la mañana.

Personas que consumen un ligero desayuno u omiten este tiempo de comida, procuran consumir una merienda a más temprana hora, y con porciones mayores a las que acostumbra consumir para paliar el hambre.

El cumplimiento y la variedad dependen del acceso a los alimentos. Al respecto mencionó un informante: *"Desayunan los que tienen plata o son comelones en la mañana. Yo no podría desayunar todos los días, no me alcanzaría la plata. Lo que hago es me tomo una taza de café y un pedazo de pan con margarina, y así puedo aguantar hasta comer algo a media mañana"* (E 04).

Como primera comida que se realiza durante el día, la totalidad de personas entrevistadas afirma que es de gran valor, puesto que el cuerpo requiere de una primera dosis de energía para iniciar las labores con vitalidad, tal como refirió una informante: *El desayuno es como una inyección de energía para el cuerpo* (E01).

A pesar de lo anterior, solamente el 63% de las personas afirmó realizarlo diariamente.

El 76% de las personas realiza el tiempo de comida en las primeras dos horas después de levantarse. La monotonía en el tipo de alimentos o la omisión del desayuno están determinados por factores socioculturales y económicos.

El 14% de las personas entrevistadas manifestó rechazo del consumo de alimentos en las primeras dos horas, por motivo de estar acostumbrados a iniciar la jornada en ayunas, y esperar a consumir los primeros alimentos en el lugar de estudio o trabajo, lo que para muchos de ellos es una fusión del desayuno y la merienda de la mañana.

Al respecto una persona indicó lo siguiente: *Considero que es importante desayunar, pero yo no puedo hacerlo, porque no puedo comer nada apenas me levanto, dado que siento náuseas. Quizás me tome un café o algo rápido para no sentir hambre, nada más* (E 15).

La prolongación del tiempo para realizar la primera comida depende en gran medida de la permanencia de la persona en su casa o disponibilidad económica para adquirir el desayuno cuando se encuentra fuera del hogar. Además, cuando hay omisión del desayuno, se tiende a consumir mayor cantidad de comida, lo cual las personas entrevistadas creen que podría incidir en su condición de salud.

Las personas que requieren desplazarse a su trabajo o estudio dan prioridad a actividades tales como el baño, vestuario y traslado, procurando solventar la necesidad de alimentación con un desayuno ligero (una bebida fría o caliente y pan), sea en la casa o mientras viaja, consumiendo algún producto procesado. Muchos prefieren esperar hasta llegar al lugar de destino para consumir un desayuno más completo.

Por su parte, el desayuno como espacio para compartir en el ámbito familiar o laboral y los cambios en tipo de alimentos u horarios, cobra cada vez mayor relevancia e influye en el tipo y cantidad de alimentos consumidos¹⁵.

Así, las personas mencionaron que es cada vez más común realizar el desayuno fuera de casa, siendo el lugar de trabajo un espacio para la socialización. lo que a su vez incide en sus hábitos alimentarios.

Sobre esta situación manifestó una persona: *Dado que ningún compañero o compañera del trabajo puede desayunar antes de salir de la casa, aprovechamos para desayunar juntos en el trabajo, por lo que es una forma de compartir en grupo, cada quien trae un alimento para compartir con otros* (E13).

Para varias personas entrevistadas, el desayuno fuera de casa en compañía ha contribuido a modificar sus hábitos alimentarios. Al respecto mencionó una persona: *Desde que trabajo, he empezado a aumentar de peso, porque me tomo el café en el trabajo, y desayuno más cosas, como mucho pan con mantequilla, jalea o natilla, y en mi casa no compro de esas cosas* (E 42).

Otro aspecto interesante de señalar es la valoración que se hace del desayuno dependiendo de la edad y la situación de salud. En el caso de población escolar, se considera que el desayuno es un tiempo de comida obligatorio, puesto que es necesario para un buen aprendizaje; situación similar se señala para personas con problemas crónicos de salud, que debido a su condición e ingesta de medicamentos, no es aconsejable la omisión de tiempos de comida principales.

Al respecto se menciona: *Cuando una persona está enferma, como con diabetes, o se trata de un chiquito que va a la escuela, sí debe preocuparse por desayunar. Si la persona está sana y no requiere mucha concentración, puede dejar de desayunar y no le afecta tanto en su salud* (E02).

Para ampliar la información de lo señalado en este apartado, se presenta la figura 1 con los aspectos más

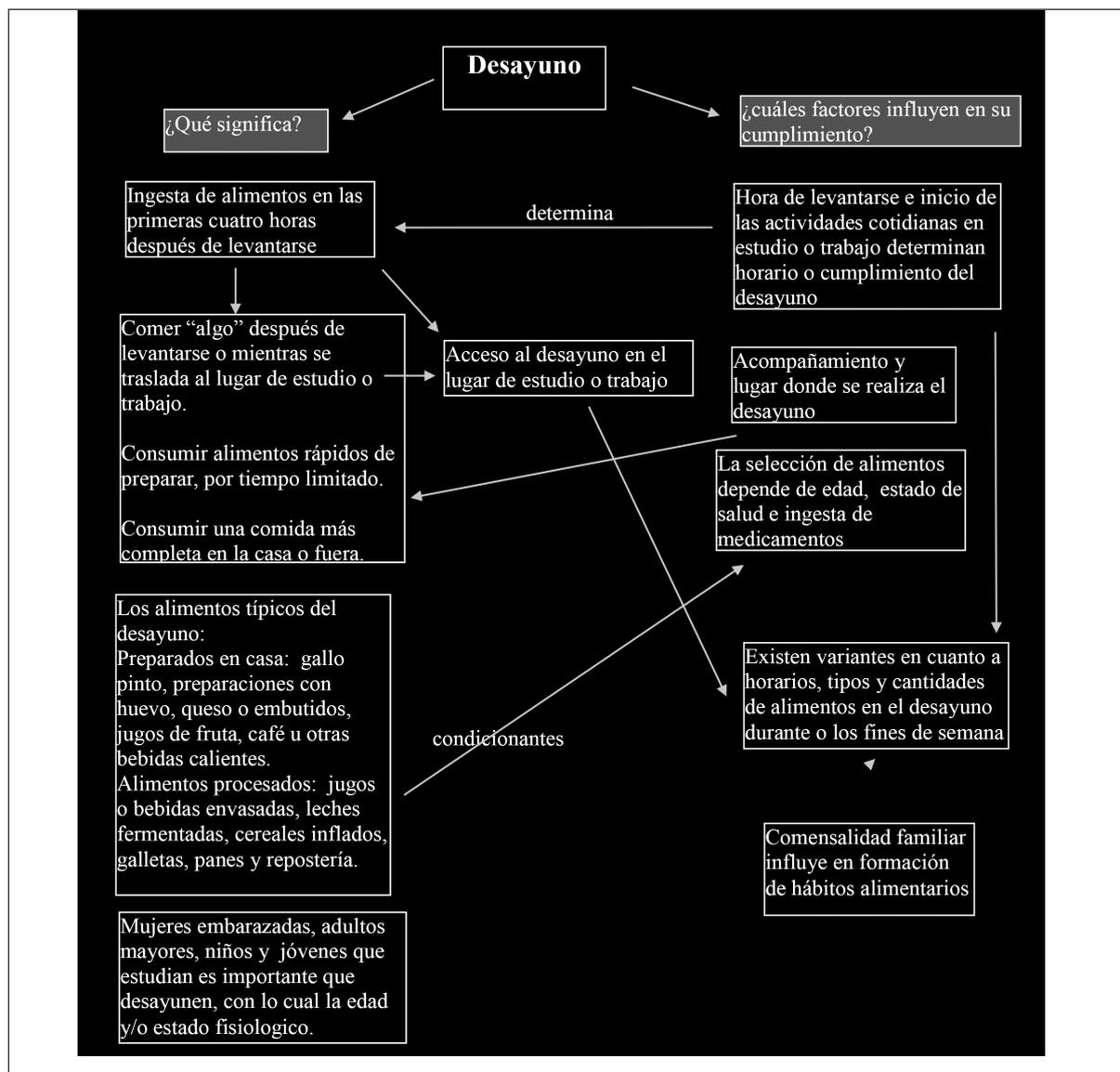


Fig. 1.—Factores relacionados que inciden en el desayuno según un grupo de personas adultas costarricenses. Elaboración propia.

sobresalientes respecto a las percepciones sobre el desayuno y sus relaciones.

Conclusiones

Existen diversos factores socioeconómicos determinantes que influyen en la concepción del desayuno y su cumplimiento respecto a al acceso de alimentos de fácil preparación o nutritivos, el tiempo disponible para su preparación, el lugar donde se realiza, así como el horario.

Las diferencias encontradas en relación con la percepción del tiempo de comida, su composición y grado de cumplimiento, evidencian la complejidad de la actividad de alimentación en el ser humano, y los retos que se presentan en el fomento de hábitos alimentarios saludables.

Supone que las personas priorizan la distribución del tiempo para la realización de las actividades del diario vivir, y no siempre el desayuno puede cumplirse por múltiples razones, cuya omisión o cumplimiento parcial con alimentos de pobre matriz nutricional, puede afectar negativamente su estado nutricional y bienestar.

Referencias

1. Herrero R, Fillat J. Estudio sobre el desayuno y el rendimiento escolar en un grupo de adolescentes. *Nutr. Hospitalaria* 2006; 21 (3): 346-52.
2. Sánchez J, Serra L. . Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de escolares. *Rev. Esp. Nutr. Com.* 2000; 6 (2): 53-95.
3. Durá T. Análisis nutricional del desayuno y almuerzo en una población universitaria. *Nutr. Hosp.* 2013; 28 (3): 1291-9.
4. Jofré J, Jofré M, Azpiroz R, de Bortoli M. Importancia del desayuno en el estado nutricional y el procesamiento de la información en escolares. *Rev. Univ. Psychol.* Bogotá 2007; 6 (2): 371-82.
5. De Céspedes C. La Nutrición en Costa Rica. En: *Rev. Cuadernos de Nutrición.* 1991; 14(2): 33-7.
6. Ulate E. Situación nutricional de la población de Costa Rica 1996-2006. En: XII Informe del Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible. San José: 2006.
7. OPS/MS. Informe del estado nutricional alimentario de Costa Rica. San José: Publicación Organización Panamericana de la Salud, Ministerio de Salud de Costa Rica, 2012.
8. Programa Estado de la Nación. Informe Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible. San José: Programa Estado de la Nación, 2017.
9. Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009. Recuperado de <http://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-informacion/material-publicado/descargas/investigaciones/encuestas-denutricion/1028-encuesta-nacional-de-nutricion-2008-2009-antropometria/file/>
10. MEP. Informe Ejecutivo Censo Escolar Peso/Talla 2016. San José: Publicación del Ministerio de Educación Pública/Ministerio de Salud/UNICEF.
11. Díaz C, García P, Quirós J, Brenes H, Córdoba M. *Rev. Médica de Costa Rica.* 1977; XLIV (460): 101-16.
12. Rodríguez S, Fernández X. Prácticas culinarias asociadas al consumo de frijoles. *Rev. Agronomía Mesoamericana.* 2015; 26 (1): 145-51.
13. Ibarra M, Llobet L, Fernández X. Contribución de la merienda al patrón alimentario de escolares con exceso de peso y estado nutricional normal de Cartago. *Arch. Lat. Nutr.* 2012; 62(4). Obtenible en: <http://www.alanrevista.org/ediciones/2012/4/art-4/> Consultado el: 02/08/2018.
14. Bekelman TA, Santamaría-Ulloa C, Dufour DL, Dengo AL. Percepciones sobre disponibilidad de alimentos y autorreporte de ingesta alimentaria en mujeres urbanas costarricenses: Un estudio piloto *Rev. Población y Salud en Mesoamérica* 2016; 13 (2) enero-julio, artículo 8: Doi: <http://dx.doi.org/10.15517/psm.v13i2.22165>
15. Gotthel S, Tempestti C. Desayuno, estado nutricional y variables socioeconómicas en alumnos de escuelas primarias de la Ciudad de Salta. *Estudio transvesal. Arch. Arg. Pediatría.* 2017; 115 (5): 424-31.