

Hábitos con el desayuno en España: Estudio ENPE*

Carmen Pérez-Rodrigo¹, Javier Aranceta-Bartrina²

¹Facultad de Medicina. Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Leioa. Bizkaia. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Barcelona. España. ²Facultad de Medicina. Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Leioa. Bizkaia. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Barcelona. España. Departamento de Fisiología y Ciencias de la Alimentación. Universidad de Navarra. Pamplona. España. Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC). CiberOBN. Instituto de Salud Carlos III. Madrid. España.

Resumen

Fundamento: Se ha asociado el consumo usual del desayuno con mejor estado nutricional, efectos favorables sobre el rendimiento cognitivo y riesgo de obesidad. Se describen los hábitos de consumo con el desayuno en la población española.

Métodos: Datos obtenidos del estudio ENPE, estudio transversal en muestra aleatoria de la población española mayor de 3 años (n=6800). Se recogió información mediante historia dietética, cuestionario de hábitos alimentarios y recuerdo 24 horas por entrevista individual con cada participante, en presencia de madre, padre, tutor o cuidador en el caso de los menores de 8 años.

Resultados: El 94,6% de los hombres y el 95% de las mujeres consumen la ración del desayuno habitualmente. Un 8% de la población entre 9 y 18 años no consume el desayuno. El 44,4% dedica menos de 10 minutos a desayunar. El desayuno usual es similar a diario y el fin de semana. Consiste en leche (77% consumidores), café (55%), pan (45%), con aceite (16%), tomate (6,7%), mantequilla (11,4%) margarina (3%), y/o mermelada (9,5%). Alternativamente se eligen galletas (26%), bollería (16%) o cereales de desayuno (14,4%). Incluye usualmente fruta el 9,5%, zumos naturales el 10,1% y zumos envasados el 6,8%. Solo el 4,4% de los hombres y el 4,7% de las mujeres realizan un desayuno adecuado, con lácteos, cereales y fruta.

Conclusiones: Sería deseable mejorar el consumo de frutas con el desayuno en todos los grupos de edad y fomentar el consumo preferente de alimentos del grupo de cereales a partir de productos elaborados con grano entero, menos refinados y con menor contenido de azúcares, grasas y sal añadida.

Palabras clave: Desayuno. Estudios poblacionales. Calidad de la dieta. Desigualdades en salud.

Correspondencia: Carmen Pérez Rodrigo.
Universidad del País Vasco (UPV/EHU).
Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).
E-mail: carmen.perezr@ehu.eus

* El estudio ENPE ha sido financiado por la Fundación Eroski en colaboración con la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

BREAKFAST HABITS IN SPAIN: THE ENPE STUDY

Abstract

Background: Usual breakfast consumption has been associated to a better nutritional status, positive effects on cognition and decreased risk of obesity. Breakfast consumption habits in the Spanish population are described in this paper.

Methods: Data were obtained from the ENPE study, cross-sectional study on a random sample of the Spanish population aged 3 yr. and over (n=6800). Information was collected by means of a diet history and food habits questionnaire as well as 24 hour recall in a face-to-face interview, children 8 yr old and below along their mothers, fathers, tutors or caretakers.

Results: Some 94.6% of men and 95% of women usually have breakfast, but 8% of the population aged between 9-18 yr do not have breakfast. Some 44.4% devote less than 10 minutes to have breakfast. Usual breakfast is similar on week days and on week-end days. Usually consists of milk (77% consumers), coffee (55%), bread (45%), olive oil (16%), tomato (6.7%), butter (11.4%) margarine (3%), and/or marmalade (9.5%). Alternatively people choose biscuits (26%), bakery products (16%) or breakfast cereals (14.4%). Some 9.5% usually have fruit, fresh pressed juice 10.1% and packed juices 6.8%. Only 4.4% in men and 4.7% in women complete adequate quality breakfast including dairy, cereal food and fruit.

Conclusions: Improved fruit consumption with breakfast would be desirable in all age groups, as well as an increased preferred consumption of whole grain based, less processed, cereal products, with less content of added sugars, fats and salt.

Key words: Breakfast. Population studie. Diet adequacy. Health inequalities.

Introducción

Una alimentación suficiente, variada y equilibrada es fundamental para el adecuado crecimiento y desarrollo. También contribuye a favorecer que todas las funciones, tanto fisiológicas, como sociales o las vinculadas con el rendimiento académico, laboral o deportivo puedan desempeñarse en las mejores condiciones¹.

El desayuno es la primera ración del día que debe aportar la energía necesaria para comenzar las activida-

des diarias. Pero el ritmo de vida y los rápidos cambios en la organización social y en el ritmo de vida diario hace que a menudo no se preste la atención suficiente a esta primera ración del día². No obstante, la configuración de esta ingesta del día varía de unas culturas a otras, de unos países a otros¹.

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 físico³⁻⁹. El impacto de este equilibrio nutricional proporciona además, una cobertura de seguridad para la ingesta adecuada de varios nutrientes.

En estudios realizados en escolares y también en adultos se ha investigado la posible asociación entre el consumo del desayuno y los efectos cognitivos, 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^{1,3}. 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^{1,4-9}.

Desde hace tiempo se ha venido prestando atención a los aportes realizados con esta ración del día, especialmente en la población en edad escolar. El estudio enKid, estudio transversal realizado en una muestra representativa de la población española entre 2 y 24 años entre 1998 y 2000, aportó datos de gran interés^{1,10,11}. Las últimas ediciones de la Encuesta Nacional de Salud incorporan en su protocolo cuestiones específicas sobre esta ingesta en su apartado dirigido a población menor de 15 años. También el estudio HBSC en población adolescente. Sin embargo, no se dispone de información detallada en otros grupos de edad¹².

El objetivo de este trabajo es por un lado, analizar los hábitos de consumo con la ración del desayuno en la población española mayor de 3 años a partir de la información recopilada en el estudio ENPE. Por otro lado, se analiza la influencia del consumo usual del desayuno sobre la prevalencia de sobrecarga ponderal en población española adulta.

Métodos

Los datos analizados proceden del estudio ENPE (Estudio Nutricional de la Población Española). Se trata de un estudio observacional transversal diseñado con el fin de obtener una actualización sobre los hábitos de consumo alimentario, datos antropométricos y de actividad física en la población española mayor de 3 años no institucionalizada. El estudio se llevó a cabo en una muestra probabilística representativa (n = 6.800), seleccionada por

un procedimiento aleatorio polietápico, configurado en 3 fases, con estratificación de las unidades de primera etapa por comunidades autónomas, según procedimiento descrito en otras publicaciones¹³. El ámbito del estudio fueron las personas residentes en viviendas familiares principales de todo el territorio nacional. El reclutamiento de la muestra se realizó por un procedimiento presencial de rutas aleatorias. La recogida de datos se realizó entre mayo de 2014 y mayo de 2015 mediante entrevista personal en el domicilio de cada participante. SIGMA DOS, empresa de estudios poblacionales, coordinó el diseño de la muestra y se encargó de la logística del trabajo de campo. La muestra final incluyó a 6.800 individuos, lo que permite realizar estimaciones con un margen de error del 1,62%.

El protocolo del estudio contemplaba un apartado sobre historia dietética y cuestionario de hábitos alimentarios, además de análisis específico del consumo alimentario reciente mediante el método recuerdo 24 horas de dos días no consecutivos, recogido mediante entrevista, utilizando modelos fotográficos. Esta información se recopilaba con la presencia de la madre, padre, tutores o cuidadores en los menores de 8 años. Se realizaron mediciones individuales del peso y de la talla siguiendo protocolos estandarizados y material de medición homologado marca SECA, báscula digital modelo 803 (límites, 0,1-150 kg; precisión, 0,1 kg); estadiómetro portátil Seca modelo 213 (Seca GmbH & Co. Kg.; Hamburgo, Alemania) (límites, 0-200 cm; precisión, 0,1 cm). Se definió la sobrecarga ponderal en adultos para valores de índice de masa corporal (IMC) ≥ 25 y obesidad abdominal según los criterios OMS. Se considera consumo usual la ingesta habitual de esta primera ración del día cinco o más días por semana.

Se utilizó el test de la χ^2 y el z-test para comparar las tasas de prevalencia según edad y sexo, utilizando el paquete IBM SPSS v. 22.0. Se ha analizado la influencia del consumo usual de desayuno sobre la prevalencia de sobrecarga ponderal mediante regresión logística binaria, ajustado por edad, sexo, nivel socioeconómico y región.

Consideraciones éticas

Se informó a todos los participantes de los objetivos y los procedimientos del estudio. Los sujetos entrevistados o sus representantes, para el caso de los menores de edad, firmaron un consentimiento informado, a fin de autorizar su participación o la de sus niños en la investigación, informándoles que podrían retirarse del estudio en cualquier momento. El protocolo final lo aprobó el Comité Ético de Investigación Clínica de Euskadi y se llevó a cabo de acuerdo con la Declaración de Helsinki para estudios en humanos de la Asociación Médica Mundial. Se planteó el estricto respeto de la confidencialidad de la información proporcionada por todos los participantes regulada por la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal en todos los procesos de grabación y tratamiento de la

información obtenida. La empresa especializada en estudios poblacionales SIGMA DOS es la entidad garante y custodia de la información y asegura la absoluta confidencialidad e inviolabilidad de los datos recabados de grabación y tratamiento de la información obtenida.

Resultados

En la tabla I se describen las características de la población estudiada en el estudio ENPE. En general, en la población española el 94,6% de los hombres y el 95% de las mujeres consume la ración del desayuno habitualmente (figura 1), con diferencias significativas por grupos de edad, de manera que el grupo de escolares y adolescentes (9 a 18 años) es el que expresa la mayor proporción de no consumidores del desayuno (8,1%).

La primera ración del día se consume de forma mayoritaria en casa, tanto a diario (90,6%), como el fin de semana (92,5%), en mayor proporción en las jornadas no laborables, sobre todo en las mujeres ($p < 0,001$). Por grupos de edad, los adultos en edad activa (18-64 años) son el colectivo que en mayor proporción consume esta ración fuera del hogar, tanto a diario ($p < 0,001$) como los fines de semana ($p < 0,001$) (figura 2).

La mayor parte consume el desayuno solo a diario, 41,3% de los hombres y el 42,7% de las mujeres, aunque el 20% refiere desayunar en compañía de toda la familia o con parte de la familia (12,6%). En este sentido cabe destacar que el 29,2% de los escolares y adolescentes desayunan solos. Para el 55,3% de los pequeños entre 3 y 8 años el desayuno es una comida familiar los fines de semana.

Un 39% de los participantes en el estudio refieren que habitualmente suelen ver TV mientras desayunan a diario. Además el 44,4% manifiesta que suele dedicar a consumir la primera ración del día menos de 10 minutos y el 45,7% entre 10 y 20 minutos. No existen diferencias significativas en el tiempo dedicado a desayunar entre hombres y mujeres, a diario o en fin de semana (tabla II). Escolares, adolescentes y adultos en edad activa (18-64 años) dedican significativamente menos tiempo a consumir el desayuno, tanto a diario ($p < 0,001$) como en fin de semana ($p < 0,001$).

Con esta ración como media se aportan el 18% de las calorías del día, 18% en hombres y 17% en mujeres. La composición usual de esta ración es similar a diario y el fin de semana y consiste habitualmente de leche (77% consumidores a diario), café (55%), pan (45%), acompañado por aceite (16%), y tomate (6,7%), o bien mantequilla (11,4%) - en menor medida margarina (3%) - y/o mermelada (9,5%). Como alternativa se consumen galletas (26%), y/o bollería (16%), o bien cereales de desayuno (14,4%). En menor medida incorporan además algún embutido (11%), queso (4,4%) o yogur (3%). Incluye usualmente fruta el 9,5% y/o zumos naturales el 10,1%, o en menor medida zumos envasados (6,8%) (figura 3). Estos datos son concordantes con las estimaciones a partir del recuerdo 24 horas.

Es significativamente mayor la proporción de mujeres que consume habitualmente pan, aceite, mantequilla, mermelada, frutas o zumos naturales con el desayuno. Mayor proporción de hombres refieren consumir bollería y galletas.

Por grupos de edad, los pequeños entre 3 y 8 años consumen en mayor medida galletas y cereales de desayuno

Tabla I
Características de la población estudiada según género y edad. Estudio ENPE

	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
	3286	48,32	3514	51,67	6800	100
Grupos de edad (años)						
3 - 8	212	6,5	197	5,6	409	6,0
9 - 18	347	10,6	294	8,4	641	9,4
19 - 64	2194	66,8	2323	66,1	4517	66,4
> 64	533	16,2	700	19,9	1233	18,1
Región						
Norte - Oeste	369	11,2	431	12,3	800	11,8
Norte - Este	373	11,4	427	12,2	800	11,8
Centro	800	24,3	800	22,8	1600	23,5
Centro - Este	596	18,1	604	17,2	1200	17,6
Este	577	17,6	623	17,7	1200	17,6
Sur	571	17,4	629	17,9	1200	17,6
Tamaño de habitat (habitantes)						
< 5000	593	18,0	577	16,4	1170	17,2
5000 - 15000	610	18,6	680	19,4	1290	19,0
15000 - 50000	647	19,7	733	20,9	1380	20,3
50000 - 200000	689	21,0	721	20,5	1410	20,7
> 200000	747	22,7	803	22,9	1550	22,8

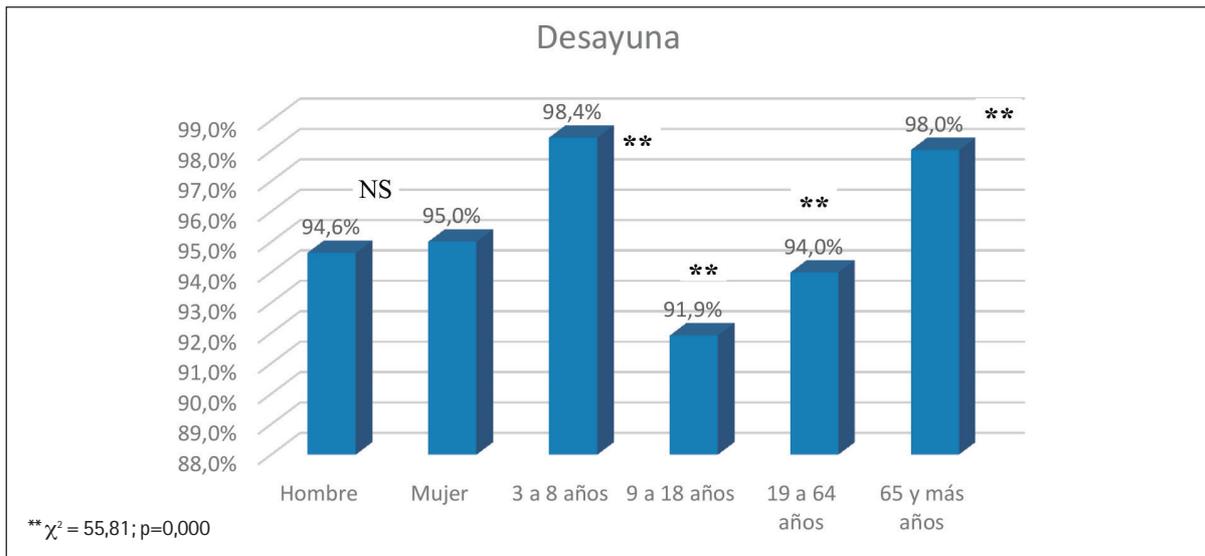


Fig. 1.—Consumidores usuales de la ración del desayuno por grupos de edad y sexo (A).

con esta ración del día, en comparación con otros grupos de edad. Los escolares y adolescentes consumen en mayor proporción zumos envasados, chocolate caliente y bollería. Los adultos entre 19 y 64 años incorporan con más frecuencia embutidos y añaden azúcar, y junto con los de más edad, también consumen en mayor proporción café, pan, aceite y tomate (figura 4).

Se han definido como elementos clave del desayuno de calidad una ración de lácteos, una ración de cereales –preferentemente con menor contenido de azúcares y grasas– y una ración de fruta. Por tanto, el desayuno de buena calidad incorpora estos tres ingredientes clave.

Teniendo en cuenta estos criterios de forma estricta (no considerando en el grupo de cereales las galletas y bollería), realizan un desayuno de alta calidad tan solo el 4,4% de los hombres y el 4,7% de las mujeres, significativamente en mayor medida en el grupo de 65 y más años de edad. El 47,9% de la población entre 3 y 8 años realiza desayunos que solo incorporan uno de los elementos clave para un desayuno de calidad (figura 5).

En personas de ≥ 25 años de edad, ajustado por edad, sexo, nivel socioeconómico y región, la OR de prevalencia de sobrecarga ponderal en los que desayunan habitualmente es 0,559 IC 95% (0,415-0,755) respecto a quienes

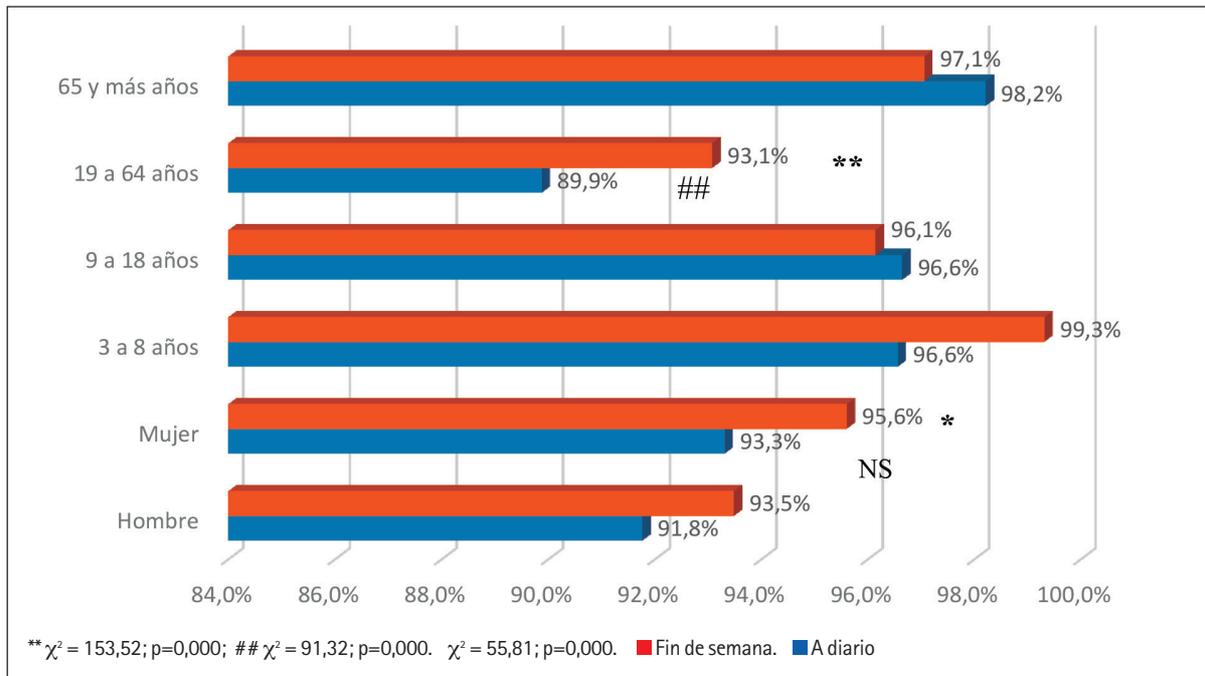


Fig. 2.—Consumidores del desayuno en casa por grupos de edad y sexo.

Tabla II
Tiempo dedicado al consumo de desayuno a diario y en fin de semana, según edad y sexo

	Sexo		Grupos de edad (años)			
	Hombre	Mujer	3 a 8 a	9 a 18 a	19 a 64 a	65 y más a
A diario						
Menos de 10 minutos	46,9%	45,5% ^a	39,5% ^c	47,4%	47,3%	43,9%
Entre 10 y 20 minutos	44,4%	45,7%	47,7%	42,9%	44,3%	48,0%
Entre 20 y 30 minutos	6,7%	7,0%	9,1%	7,3%	6,8%	6,1%
Entre 30 y 45 minutos	1,7%	1,3%	3,7%	2,3%	1,1%	1,6%
Entre 45 y 60 minutos	0,3%	0,4%	0,0%	0,2%	0,4%	0,2%
Una hora o más	0,1%	0,1%	0,0%	0,0%	0,1%	0,1%
Fin de semana						
Menos de 10 minutos	40,5%	40,5% ^b	33,6% ^d	40,8%	40,5%	42,6%
Entre 10 y 20 minutos	47,6%	48,6%	51,4%	45,6%	48,2%	48,2%
Entre 20 y 30 minutos	9,6%	8,8%	11,1%	11,6%	9,3%	7,1%
Entre 30 y 45 minutos	1,9%	1,4%	3,7%	2,1%	1,4%	1,4%
Entre 45 y 60 minutos	0,3%	0,5%	0,0%	0,0%	0,4%	0,6%
Una hora o más	0,1%	0,2%	0,2%	0,0%	0,2%	0,1%

^a $\chi^2 = 4,54$; $p=0,474$; ^b $\chi^2 = 3,89$; $p=0,564$.

^c $\chi^2 = 42,01$; $p=0,000$; ^d $\chi^2 = 39,66$; $p=0,001$.

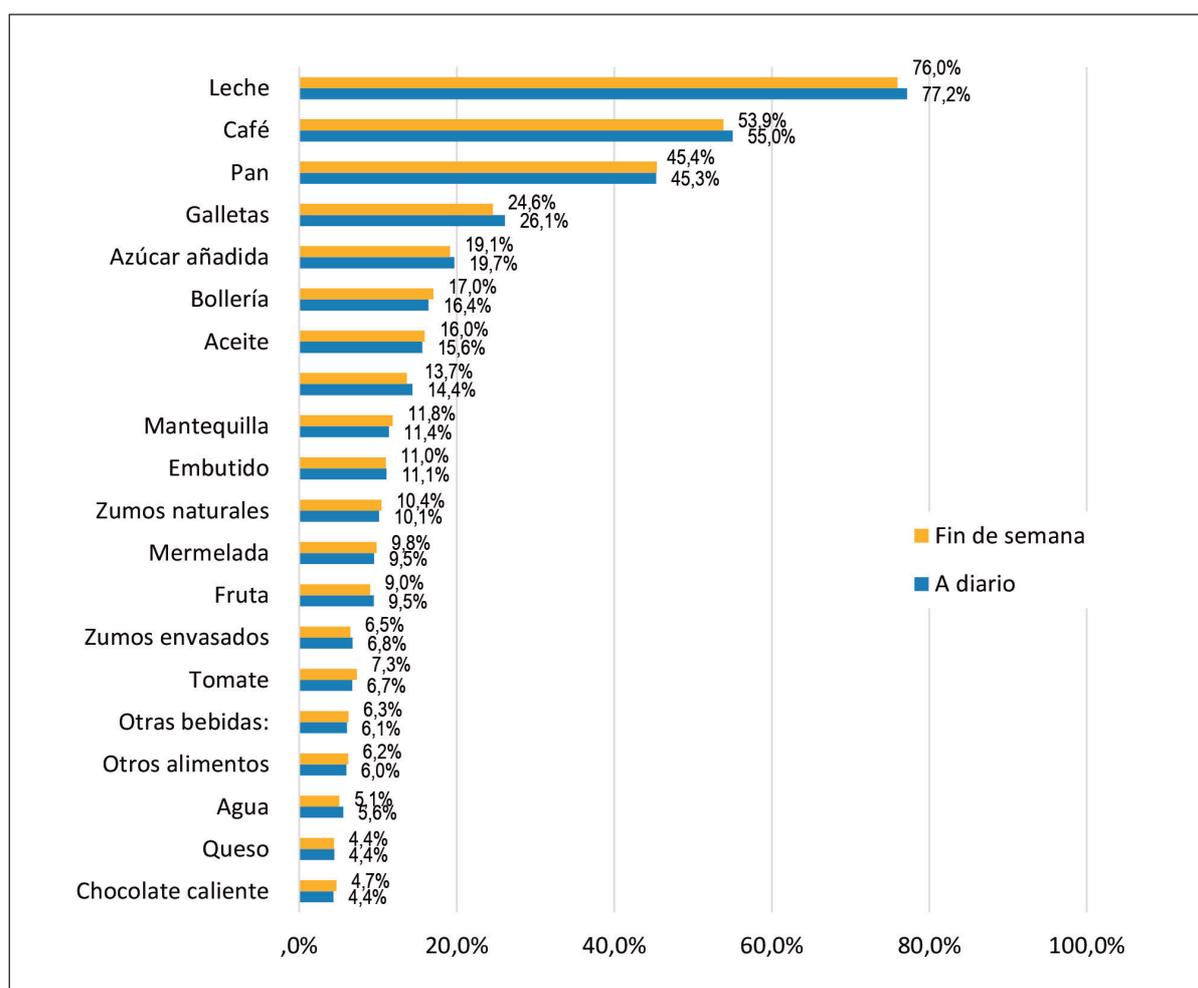


Fig. 3.—Composición del desayuno habitual, a diario y en fin de semana.