

Estado de situación sobre el desayuno en el Paraguay

Eliana Cantero Grissetti, Lourdes Elizeche Serra, Andrea Reyes García, Tamara Vidal Britos, Ximena Zayas Cáceres, Claudia Bordón Riveros, Rafael Figueredo-Grijalba

Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Católica de Asunción. Paraguay.

Resumen

En la alimentación tradicional paraguaya el desayuno era una de las tres comidas importantes por día. En áreas urbanas incluía leche, acompañada de infusiones (infusión de yerba mate denominada "cocido", o café) y se acompañaba de panificados (galletas). En áreas rurales el cocido con leche se acompañaba de mandioca. La leche también podría estar acompañada de coco o maní molidos en el "mortero".

Los cambios sociales se han acompañado de modificaciones en los hábitos alimentarios. Datos de estudios recientes muestran que el 60% de los estudiantes universitarios realizaban un desayuno adecuado, 35% desayunaban en forma insuficiente y un 5% directamente no desayunaba. Es frecuente el desayuno insuficiente en población joven. El desayuno consiste generalmente en una porción de leche o de jugo de frutas, sin ningún otro alimento. Estos datos son similares a los hallazgos de otros estudios realizados en población escolar. Los adolescentes son el grupo de población que omite el desayuno con mayor frecuencia. Los datos disponibles muestran que tan sólo un 7% de la población realiza un desayuno de buena calidad. La mayor deficiencia es el consumo de las frutas.

Parece evidente la necesidad de incrementar las acciones educativas al público en general para lograr un desayuno de mejor calidad.

Palabras clave: *Desayuno. Calidad del desayuno. Cambios sociales. Hábitos alimentarios.*

Introducción

El desayuno es la primera comida del día que rompe el ayuno. Varias son las definiciones que ha recibido. Según O Neil y colaboradores "*Breakfast is the first meal of the day that breaks the fast after the longest period of sleep and is consumed within 2 to 3 hours of waking; it is comprised of food or beverage from at least one food group, and may be consumed at any location*"¹.

En general, se considera al desayuno como una de las comidas más importantes del día, porque aporta nutrientes esenciales y produce sensaciones placenteras que se mantienen a lo largo del día. Además, se ha demostrado que el desayuno ayuda a mejorar hábitos de alimentación y el perfil de riesgo cardiometabólico².

Correspondencia: Rafael Figueredo-Grijalba.
Universidad Católica de Asunción. Paraguay.
E-mail: figuegri@nutrintegral.com.py

SITUATION ANALYSIS ABOUT BREAKFAST IN PARAGUAY

Abstract

In traditional Paraguayan food, breakfast used to be one of the three important meals of the day. In urban areas it included milk, accompanied by infusions (infusion of yerba mate called "cocido", or coffee) and was accompanied by baked goods (cookies). In rural areas cooked with milk was accompanied by cassava. Milk could also be accompanied by coconut or ground peanuts in the "mortar".

Social changes have been accompanied by changes in eating habits. Data from recent studies show that 60% of university students made an adequate breakfast, 35% had an insufficient breakfast and 5% did not have breakfast at all. Inadequate breakfast is frequent in young population. Breakfast usually consists of a serving of milk or fruit juice, without any other food. These data are similar to the findings of other studies conducted in school age population. Adolescents are the population group that skips breakfast more frequently. The data available show that only 7% of the population has a good quality breakfast. The biggest deficiency is the consumption of fruits.

It seems evident the need to increase educational actions to the general public to achieve a better quality breakfast.

Key words: *Breakfast. Breakfast quality. Social change. Food habits.*

El desayuno en Paraguay: Antecedentes históricos

En el año 1965 se realizó en Paraguay la Primera Encuesta Nacional de Nutrición, organizada por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social y el Departamento de Salud, Educación y Bienestar de los Estados Unidos de América³.

Según dicho estudio, la alimentación tradicional paraguaya comprendía tres comidas importantes por día. El desayuno era una de ellas y variaba de acuerdo a la zona urbana o rural. En áreas urbanas el desayuno incluía leche que en general no se bebía sola, sino acompañada de infusiones (infusión de yerba mate denominada "cocido", o café). Se acompañaba de panificados (*galletas*), elaboradas con harina de trigo. En áreas rurales el cocido con leche se acompañaba de mandioca que es un tubérculo de gran consumo en Paraguay. La leche también podría estar acompañada de coco o maní molidos en el "mortero".

Sin embargo, diferentes factores han influido para que este patrón de alimentación tradicional cambie sustancialmente. La urbanización acelerada que ha experimentado la población paraguaya; el cambio de horario laboral pasando de un horario de doble turno con un descanso al mediodía a un horario continuo, en donde los trabajadores que se desplazan apreciables distancias, realizan una o dos comidas fuera del hogar, la globalización con una promoción de alimentos ricos en calorías, azúcares y grasas saturadas, y con desvalorización del consumo de alimentos tradicionales como frutas de estación y hortalizas, son factores que han influido.

El desayuno actual en Paraguay: Nuevos estudios

Los primeros datos actuales fueron obtenidos en un estudio piloto, investigando los hábitos relacionados al desayuno en 50 estudiantes de las carreras de medicina y nutrición de Asunción, hemos demostrado que el 60% de los estudiantes realizaban un desayuno adecuado, 35% desayunaban en forma insuficiente y un 5% directamente no desayunaba. El desayuno insuficiente es un hábito muy frecuente en nuestra población joven. Consiste generalmente en una porción, representada por un vaso o taza, de leche o de jugo de frutas, sin ningún otro alimento. Estas cifras son similares a los hallazgos de otros estudios realizados en población escolar.

Posteriormente, Investigadores de la Carrera de Nutrición de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Asunción, han desarrollado una línea de investigación sobre hábitos y calidad nutricional del desayuno en Paraguay. Las primeras investigaciones de esta línea fueron realizadas como tesis de grado por estudiantes de la carrera con la asesoría de docentes de la misma, en diferentes grupos etarios de la Ciudad de Asunción.

Para referirnos a la situación actual utilizaremos datos preliminares proporcionados por dichas investigaciones, aclarando que fueron varias investigaciones en diferentes grupos etarios, a las cuales las hemos condensado en el siguiente informe que por ser incompleta antecede a la publicación final.

El objetivo fue determinar hábitos y calidad nutricional del desayuno realizado por diferentes grupos etarios de la población de la ciudad de Asunción. El diseño del estudio fue observacional descriptivo y transversal. Se trabajó con sujetos de ambos sexos que pertenecían a diferentes grupos etarios, como escolares, adolescentes, universitarios, embarazadas y adultos mayores.

A todos los sujetos del estudio se les realizó un recordatorio de 24 horas y un cuestionario sobre hábitos de consumo del desayuno. Para el recordatorio de 24 horas se utilizó la técnica de múltiples pasos y un álbum fotográfico adaptado de alimentos de la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario ENCA 2010⁴, para mejorar la confiabilidad de las estimaciones del consumo alimentario.

Para el cálculo del aporte nutricional del desayuno se utilizaron las recomendaciones de consumo de energía y

nutrientes provenientes del Instituto de Medicina de los Estados Unidos de América⁵, analizando la adecuación del consumo.

La calidad del desayuno se determinó de acuerdo a los alimentos consumidos en el desayuno del día anterior a la evaluación, utilizando los siguientes criterios⁶⁻⁷:

- **Desayuno de buena calidad:** incluye al menos una porción de cada uno de los tres grupos de alimentos considerados (cereales y derivados; frutas y verduras; lácteos y derivados).
- **Desayuno de mejorable calidad:** incluye una porción de alimento de dos grupos distintos.
- **Insuficiente calidad:** incluye una porción de alimento de un solo grupo.
- **Desayuno de mala calidad:** incluye alimentos que no pertenecen a ninguno de estos tres grupos (infusiones, golosinas, etc.).

Se obtuvo el consentimiento informado de los sujetos del estudio o de los padres en el caso de niños y adolescentes. Se estudiaron 269 sujetos de ambos sexos. Los diferentes grupos etarios pueden visualizarse en la tabla I.

En relación a los hábitos de consumo del desayuno los resultados variaron según el grupo etario. Los adolescentes fueron los que omitieron el desayuno con mayor frecuencia. En cambio, las embarazadas y los adultos mayores estudiados tuvieron el porcentaje más alto de cumplimiento (tabla II).

Finalmente, los resultados relacionados a la calidad del desayuno fueron los que evidenciaron mayores problemas. Se encontró que prácticamente el tercio de los sujetos del estudio realizaban un desayuno de mala calidad o de calidad insuficiente (1 solo grupo de alimentos). Tan sólo un 7% de la población estudiada realizaba un desayuno de buena calidad. Como puede verse en la tabla III, los escolares y los adolescentes presentan los mayores porcentajes de desayunos de insuficiente y mala calidad.

Conclusiones

Uno de los principales problemas en relación a los hábitos en el consumo de alimentos de la población paraguaya, en especial, de la población joven que vive en zonas urbanas es el alto porcentaje de personas que rea-

Tabla I
Características demográficas (n= 269)

Grupo etario	Sexo		Edad (X±DE)
	Masculino % (n)	Femenino % (n)	
Escolares	32 (33)	18 (31)	10,3 ± 0,9
Adolescentes	27 (27)	20 (34)	13,4 ± 1,02
Universitarios	21 (21)	22 (36)	21,3 ± 1,6
Embarazadas	-	22 (36)	25,8 ± 6,12
Adultos mayores	20 (20)	18 (31)	72,7 ± 5
Total	100 (101)	100 (168)	27,19 ± 22,7

Tabla II
Hábitos de consumo del desayuno según grupo etario

Variables		Escolares % (n)	Adolescentes % (n)	Universitarios % (n)	Embarazadas % (n)	Adultos mayores % (n)
Hábito del consumo (n=269)	Desayunan	94 (60)	82 (50)	95 (54)	100 (36)	100 (51)
	No desayunan	6 (4)	18 (11)	5 (3)	0 (0)	0 (0)

Tabla III
Calidad del desayuno según grupo etario (n= 242)

Grupo etario	Buena Calidad % (n)	Mejorable Calidad % (n)	Insuficiente Calidad % (n)	Mala Calidad % (n)
Escolares	2% (1)	55% (30)	41% (22)	2% (1)
Adolescentes	0% (0)	64% (32)	30% (15)	6% (3)
Universitarios	12% (6)	53% (27)	31% (16)	4% (2)
Embarazadas	8% (3)	70% (25)	22% (8)	0% (0)
Adultos mayores	16% (8)	70% (36)	12% (6)	2% (1)
Total	7% (18)	62% (150)	28% (67)	3% (7)

lizan un desayuno insuficiente e inadecuado antes de ir a trabajar o estudiar.

Cabe destacar que la mayor deficiencia encontrada fue el consumo de las frutas, lo que podría impactar negativamente en el cumplimiento diario del consumo de vitaminas, minerales y fibra. Estos nutrientes y la fibra son importantes ya que podrían disminuir el riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles y deficiencias nutricionales.

La tercera guía de las Guías Alimentarias del Paraguay⁸, recomienda el consumo de 3 porciones de frutas durante el día. Es evidente la necesidad de incrementar las acciones educativas al público en general para lograr un desayuno de mejor calidad.

Referencias

- O'Neil CE, Byrd-Bredbenner C, Hayes D, Jana L, Klinger SE, Stephenson-Martin S. The Role of Breakfast in Health: Definition and Criteria for a Quality Breakfast. *J Acad Nutr Diet* 2014; 114 (12 Suppl): S8-S26.
- St-Onge MP, Ard J, Baskin ML, Chiuve SE, Johnson HM, Kris-Etherton P, Varady K; American Heart Association Obesity Committee of the Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Cardiovascular Disease in the Young; Council on Clinical Cardiology; and Stroke Council. Meal Timing and Frequency: Implications for Cardiovascular Disease Prevention. A Scientific Statement from the American Heart Association. *Circulation* 2017; 135: e96-e121.
- Departamento de Salud, Educación y Bienestar de los Estados Unidos de América. Encuesta de Nutrición. República del Paraguay. Mayo-agosto 1965.
- Encuesta Nacional de Consumo Alimentario ENCA 2010. Facultad de Medicina, Universidad de Chile.
- Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington, DC: The National Academies Press 2005.
- Serra Majem L, Ribas Barba L, Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Saavedra Santana P, Peña Quintana L. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). *Medicina Clínica* 2003; 121 (19): 725-32.
- Monteagudo C, Palacín-Arce A, Bibiloni MM, Pons A, Tur JA, Olea Serrano F, Mariscal-Arcas M. Proposal for a Breakfast Quality Index (BQI) for children and adolescents. *Public Health Nutrition* 2012; 16 (4): 639-44.
- Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición. Guías Alimentarias del Paraguay. Asunción, Paraguay: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social; 2015.