

El desayuno en Paraguay: aspectos cuantitativos y cualitativos.

Rafael Figueredo-Grijalba

Departamento de Nutrición. Hospital de Clínicas. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional de Asunción. Paraguay.

Según O Neil y colaboradores "El desayuno es la primera comida del día que rompe el ayuno después del largo período de sueño y que es consumido dentro de 2 a 3 horas desde el despertar; Está compuesto de alimentos o bebidas de al menos un grupo de alimentos y puede consumirse en cualquier lugar".

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, diferentes investigaciones han demostrado que el desayuno ayuda a mejorar hábitos de alimentación y el perfil de riesgo cardiometabólico.

Según la primera Encuesta Nacional de Nutrición, 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.

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

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 realizadas en población escolar.

Actualmente estamos desarrollando investigaciones en diferentes poblaciones (escolares, universitarios, mujeres embarazadas y ancianos) para determinar la severidad de los cambios experimentados en los hábitos relacionados con el desayuno de la población paraguaya.