



Universidad Abierta Interamericana

Sede Regional Rosario

Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

*“El hábito del desayuno en niños de 10 y 11 años de una Escuela Primaria
de la ciudad de Chajarí-Entre Ríos”*

Tutor: Diana Cabrera

Tesista: Marisol Zambón

Titulo a obtener: Licenciatura en Nutrición

Marzo 2012

“El hábito del desayuno en niños de 10 y 11 años de una Escuela Primaria de la ciudad de Chajarí-Entre Ríos”

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo principal identificar el hábito del desayuno en los niños escolares de 10 y 11 años de una Escuela Primaria de la ciudad de Chajarí, provincia de Entre Ríos.

La misma se desarrolla en la modalidad de un estudio de tipo descriptivo, de corte transversal y cuantitativo, constituyendo como población a estudiantes de 10 y 11 años del nivel primario de turno mañana y teniendo como muestra a 30 alumnos que se encuentren cursando 5° y 6° grados, la misma que fue seleccionada y distribuida mediante un muestreo estratificado y al azar.

Durante el mes de Diciembre de 2011, se aplicó como instrumento un cuestionario de preguntas cerradas, con lo cual se adquirió información clave relacionada al hábito del desayuno. Luego se tabularon los datos, y los mismos se representaron a partir de gráficos, expresando los resultados. Entre ellos, se puede observar que la mayoría de los niños, el 73%, consumen el desayuno pero no de forma habitual ya que sólo el 23% de ellos, tiene el hábito todos los días de la semana. Sin embargo, a pesar del alto porcentaje que ingiere esta primer comida del día, sólo el 63% de los niños incluye en su desayuno una combinación de lácteos y cereales, siendo nulo el consumo de frutas.

Se concluye, a partir de los datos obtenidos que “el hábito del desayuno entre los niños de Chajarí, se caracteriza por una ingesta nutricional desbalanceada, asociada, en su gran mayoría, a los días escolares”.

Palabras claves: Pubertad. Desayuno.

ÍNDICE.....	2
I. INTRODUCCIÓN.....	3
II. MARCO TEÓRICO.....	5
2.1 Pubertad.....	5
2.2 Desayuno.....	18
III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	31
IV. OBJETIVOS.....	32
V. METODOLOGÍA.....	33
5.1 Diseño del estudio.....	33
5.2 Área del estudio.....	34
5.3 Universo o Población Blanco o Población Objetivo.....	34
5.4 Muestra.....	34
5.5 Determinación de las variables.....	35
5.6 Elección de la herramienta y selección del mecanismo de recolección de datos....	35
5.7 Exposición de la herramienta.....	35
VI. DESCRIPCIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.....	38
VII. CONCLUSIONES.....	45
VIII. BIBLIOGRAFÍA.....	49
IX. ANEXOS.....	55
ANEXO 1: Carta de Autorización.....	56
ANEXO 2: Consentimiento Informado.....	57
ANEXO 3: Cuestionario.....	59

I. INTRODUCCION

El período de la pubertad, está marcado principalmente por la aparición de rápidos cambios físicos, lo que condiciona una profunda ansiedad derivada de la preocupación por la imagen y el atractivo corporal, asociado a una escasa comprensión de los fundamentos biológicos de la pubertad.

En el comportamiento se experimentan cambios bruscos y alteraciones insospechadas.

La conducta se hace moralmente problemática.

La vida íntima parece trastocarse; se cometen travesuras desacostumbradas y las influencias familiares pasan a un segundo plano.

La pubertad representa un atasco, por la crisis comportamental; y un desvío, por los cambios en los caracteres sexuales y secundarios.

En otras palabras, la evolución natural que es la biológica está determinada por todos los cambios hormonales, que provocan los sexuales. Aparentemente, representan un avance hacia la adultez, pero el niño aún no tiene la suficiente madurez emocional para comportarse, y ser el adulto que sus cambios biológicos parecen sugerir. Es decir, la dificultad de esta época obedece a la ambigüedad del púber, al no poderse ubicar como adulto, y tampoco como niño.

A su vez, se inicia el proceso de independencia del núcleo familiar, con mayor distanciamiento del progenitor del sexo opuesto; deseo de intimidad y mayor dependencia del grupo de amigos, generalmente del mismo sexo, con contactos esporádicos con el sexo opuesto; lo que da lugar a un vacío emocional, comportamiento inestable y humor variable.

Durante esta etapa, los niños se separan cada vez más de sus padres y buscan la aceptación de los maestros, de otros adultos y de los compañeros. La autoestima se convierte en un tema central, ya que los púberes desarrollan la capacidad cognitiva para

considerar al mismo tiempo su propia autoevaluación y la percepción de cómo los ven otras personas. Por primera vez, se ven juzgados de acuerdo con su capacidad para producir resultados valorados en la sociedad.

Estos cambios biológicos del niño absorben las energías del organismo, comprometiéndolas en la edificación de la estructura corporal; y de todos estos cambios, deriva la importancia de una buena alimentación que comienza con la primera comida del día, “el desayuno”, la primera ingesta luego de que el organismo ha estado varias horas sin alimento. La noche es, por lo general, el periodo de ayuno más largo del día, sobre todo para los niños, ya que éstos duermen más horas que los adultos. Por ello, la importancia del desayuno balanceado radica en que contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes especialmente importantes en el período escolar, época de gran crecimiento y desarrollo.

Por este motivo el interés que guía el presente trabajo es *conocer el hábito del desayuno en niños de 10 y 11 años de una Escuela Primaria de la Ciudad de Chajarí-Entre Ríos.*

II. MARCO TEORICO

2.1 Pubertad

Se comienza definiendo la pubertad o adolescencia temprana que según la Organización Mundial de la Salud se trata del período que va de los 10 a los 14 años.

Ampliando el mencionado concepto, el Diccionario de la Real Academia Española lo define como la primera fase de la adolescencia, en la cual se producen las modificaciones propias del paso de la infancia a la adultez.

Medlineplus considera la pubertad como el momento de la vida en que un niño o una niña madura sexualmente, como un cambio físico que suele ocurrir entre los 10 y 14 años para las niñas y entre los 12 y 16 para los varones, y que afecta a ambos sexos de manera distinta.

Para la Sociedad Argentina de Pediatría se trata del período de desarrollo que sucede a la niñez y en el que se producen los cambios físicos que preparan a niños y niñas para adquirir la capacidad reproductiva. Acompañando los cambios físicos del desarrollo, se producen modificaciones en el comportamiento en pos de la búsqueda de la autonomía y de la identidad sexual.

Los cambios psicosociales se prolongan más allá de la finalización del proceso de los cambios corporales, en la transición hacia la adultez.

En el caso de las niñas, la pubertad, puede iniciarse a partir de los 8 años y hasta los 13 años de edad, y en los varones el desarrollo puberal se inicia entre los 9 y los 14 años de edad.

Algunos autores, dice Hincapié (2000), subclasifican la pubertad en:

- Pubescencia, entre los 10 y 12 años, fase en la que se da la maduración reproductiva;
- Pubertad, entre los 12 y 15 años, en la cual el niño o la niña alcanzan la madurez sexual.

En esta edad aparecen las primeras señales de adultez corporal, que según Parera (2001) comprenden los siguientes elementos:

- Una aceleración y desaceleración del crecimiento en la mayor parte de las dimensiones óseas y en gran parte de los órganos internos, conocido como estirón puberal.
- Una modificación de la composición corporal, tanto el crecimiento del esqueleto y de los músculos, como la cantidad y distribución de grasa.
- Un desarrollo del sistema cardiovascular y respiratorio, con incremento de la fuerza y resistencia, principalmente del sexo masculino.
- Y, finalmente, la maduración sexual, que incluye el desarrollo de las gónadas, los órganos de reproducción y los caracteres sexuales secundarios.

Para comprender la maduración sexual como un conjunto de transformaciones morfológicas y fisiológicas que culminan en un cuerpo adulto con capacidad de

procrear, Tanner (1962) postula seis estadios del desarrollo puberal en la mujer y los explica de la siguiente manera:

➤ Estadío 0

En el cual se observa una mama de la primera infancia, sin masa glandular, en ausencia de pilosidad pubiana y axilar.

➤ Estadío I

Continúa la ausencia de pilosidad pubiana y axilar, pero se observa una mama preadolescente o infantil, con un pezón prominente.

➤ Estadío II

Se distingue una elevación de la mama y del pezón, con aumento del tejido celular subcutáneo, agrandamiento del diámetro areolar, con ligera pigmentación e inicio de pilosidad pubiana y axilar.

➤ Estadío III

Se produce un agrandamiento de la mama y de la areola, un aumento de la pilosidad y desarrollo vulvar.

➤ Estadío IV

La mama adquiere mayor volumen, con prominencia de la areola y del pezón, y aparición de las glándulas de Montgomery mamarias.

➤ Estadío V

Finalmente se observa una mama adulta, globulosa y esférica, con pezón prominente y eréctil, glándulas accesorias mamarias (sebáceas, sudoríparas, pilosas), pilosidad pubiana y axilar completa y la menarquía.

En el varón, estos cambios, siguen un orden cronológico como se describe a continuación:

- Se produce el aumento de volumen testicular, como expresión del desarrollo de los conductos seminíferos.
- Luego el crecimiento del pene.
- Aparece el vello púbico.
- Posteriormente se produce la primera eyaculación, cuya edad es variable.
- Se acelera el crecimiento de estatura, especialmente en brazos y piernas.
- Cambio de voz y crecimiento de la laringe.
- Aparece el vello axilar, unos dos años después de la aparición del vello púbico.
- Se activan las glándulas sudoríparas y sebáceas.
- Finalmente aparece el vello facial y en el resto del cuerpo.

La sexualidad

Para Behrman (2004) la cuestión sexual incluye no solo las conductas sexuales, sino también el interés y las fantasías, la orientación sexual, las actitudes hacia el sexo y su relación con las emociones, y la percepción de las funciones y costumbres definidas socialmente.

El interés por el sexo aumenta en la etapa de la pubertad, especialmente en el varón, en quién se produce la primera eyaculación, por lo general durante la masturbación, que más adelante se repite de forma espontanea durante el sueño.

Desarrollo cognitivo y moral

Según Piaget (1982), la pubertad marca la transición entre el pensamiento operacional concreto, característico de los niños de edad escolar, y las operaciones lógicas formales que comprenden la capacidad para manipular abstracciones, como experiencias algebraicas, para razonar a partir de principios conocidos, para sopesar varios puntos de vista de acuerdo con criterios variables y para pensar sobre el proceso mismo del pensamiento.

En conformidad con este autor, Hincapié (2000) explica que una operación es cualquier acción, cuyo origen sea motriz (movimiento), perceptivo o intuitivo (experiencias mentales), y que son concretas cuando se refieren a la realidad y se realizan con objetos que son tangibles. En el momento en que el niño se relaciona con estos objetos, los somete a experiencias mentales, por lo tanto, los racionaliza.

A medida que el niño desarrolla dichas operaciones, comienza a dominar un sistema cognoscitivo con el cual organiza y manipula el mundo que lo rodea, dando una clara impresión de tener un sólido fundamento intelectual, algo flexible y plástico, pero, a pesar de ello, consistente y duradero, con el cual puede estructurar el presente en términos del pasado sin deformarlo, es decir, sin tender a caer en la contradicción que caracteriza al niño de edad escolar, lo que significa que el niño ya es capaz de pensar antes de actuar.

Siguiendo con Hincapié (2000) hacia los 11 años, con la aparición del pensamiento formal, se desorganiza la vida del púber, cuya crisis se engrandecerá al tomar planos abstractos como son el amor, la religión y la muerte; aspectos que debe y necesita cuestionarse para lograr ingresar al mundo adolescente.

Retomando con Piaget (1982), algunos púberes muestran un pensamiento formal en las fases iniciales de la adolescencia temprana, en contraste a otros que adquieren la capacidad más tarde, e incluso algunos que no la adquieren nunca de forma completa. Es así que los adolescentes niños pueden ser capaces de aplicar operaciones formales al trabajo escolar, pero no a los dilemas personales.

Cuando las presiones emocionales son elevadas, el pensamiento mágico, como la convicción de creerse invulnerable, puede interferir en la cognición de orden superior. La capacidad para tratar posibilidades como entidades reales puede afectar las decisiones críticas, como es el ejemplo de practicar conductas de alto riesgo.

El desarrollo del pensamiento moral es algo paralelo al desarrollo cognitivo general. La mayoría de los preadolescentes percibe lo correcto y lo erróneo como conceptos que consideran absolutos e incuestionables, y con frecuencia cuestionan la moralidad recibida y adoptan las normas de conducta del grupo de compañeros. Esta pertenencia al grupo les permite evitar sentimientos de culpabilidad por las infracciones morales percibidas, ya que desvían la responsabilidad desde sí mismos hacia su grupo.

Concepto de sí mismo

Retomando a Behrman (2004), la conciencia del propio yo aumenta exponencialmente en respuesta a las transformaciones físicas de la pubertad. En esta etapa la percepción

del yo tiende a centrarse en características externas, en contraste con la introspección de la adolescencia tardía. Es normal que los niños escudriñen su aspecto y crean que todos los demás también los están mirando. Existe controversia sobre si la pubertad aumenta la autoestima en niños y la disminuye en niñas, ya que ambos sexos asumen papeles de género que incorporan desigualdades sociales en cuanto a poder y prestigio.

Relación con la familia y sus pares

Según Behrman (2004) en la pubertad, se acelera la tendencia a separarse de la familia y hay una mayor participación en las actividades de los compañeros. Una expresión simbólica de esa transformación, son los cambios estilísticos que suelen provocar conflictos, pero que en realidad expresan la lucha por el poder o la dificultad para aceptar la separación. No todos los púberes se rebelan y no todos los padres rechazan tales afirmaciones de separación como signos de insurrección.

Desarrollo motor

Hincapié (2000) explica que, como consecuencia de un aceleramiento en el crecimiento, los movimientos son más ágiles y mejores, y con el desarrollo del tejido muscular, en los niños, se produce un aumento significativo de la fuerza; características que en las niñas no aparecen y eso establece la diferencia en la fuerza de varones y mujeres, una vez iniciada la adolescencia.

La motricidad del púber se puede verificar en el juego. Generalmente, prefiere juegos multitudinarios que impliquen el enfrentamiento de grupos numerosos y que logren

crear una rivalidad que, además, es característica de todas las manifestaciones del juego. En esta edad, los niños, coordina la actividad por medio de reglas de juego convenidas previamente.

Un segundo grupo de juegos tiene un carácter manipulativo, como son los juegos con las manos, y también combinatorio, como lo es la unión de ideas.

A esta edad los aspectos que se desarrollan en los juegos pueden describirse como:

- o fuerza física y potencia
- o agrupamiento y reglas de juego: asociación, combinación y defensa por zonas tácticas
- o combinatoria y manipulación de elementos de diversos valores, sean cosas o personas.

Suelen desarrollarse procesos de defensa y ataque, principalmente en los juegos colectivos y en los combinatorios.

“En esta edad, en el juego se le concede menos importancia a la fuerza bruta y a la violencia del encuentro, se introduce la habilidad como elemento decisivo, tanto en los juegos de enfrentamiento individual como en los colectivos y adquiere una importancia generalizada la actividad agrupada en algunos de los juegos y la capacidad de combinar y manipular diversos elementos en muchos de los sedentarios”¹.

¹ Secada, Francisco. *Psicología Evolutiva-edad 10 años*. Barcelona: Ceac, S.A., 1981.

Puede advertirse, por un lado, el paso de la fuerza y la agilidad física a la capacidad de combinación y táctica, y por otro, de lo colectivo a lo personal, de la rivalidad de grupos a la confrontación de habilidades.

Relación con la sociedad

Según Hincapié (2000) a esta edad se da una alta tendencia a agruparse los jóvenes del propio sexo y se elude la disciplina escolar, conducta que se hace en forma masiva.

Entre las características sociales en la conducta del púber es frecuente observar formas grupales de actuar, la separación en los sexos, el antagonismo entre grupos y el atrevimiento. A nivel individual están el hedonismo y el disfrute de lo concreto, la sensualidad y las manifestaciones de inestabilidad emocional, el humor cambiante y la contestación o protesta frente a la tarea, una marcada actitud de improvisación y signos de inadaptación escolar y de frustración.

Estas manifestaciones se concretan en diversas formas de conducta que se tornan evasivas e inestables; sea en oposición a las reglas establecidas, como el egocentrismo y la negligencia, o indicativas de falta de adaptación como la exuberancia o el exhibicionismo; o bien, resultantes de la disgregación del pensamiento, como la inestabilidad en las opiniones, la atención oscilante y el refugio en la ensoñación y en la ficción de aventuras; o bien, síntomas como son la emocionalidad cambiante y las oscilaciones de humor.

“La actitud gregaria es muy significativa alrededor de los 11 años, y se hace más patente en los hombres que en las mujeres”².

² Terry Faw, *Psicología del niño. Teoría y problemas resueltos*. McGraw-Hill, Bogotá, 1994.

En esta fase de la vida, surge en el joven, la necesidad de asumir su propia identidad, de sentirse único, distinto de los demás; entre un mundo que se va, como lo es la infancia, y uno que aun no es, la adolescencia. Y él está ahí, desconoce quién es, y en qué lugar se encuentra. Se siente diferente tanto del que ha sido como de los que lo rodean; y esta incoherencia lo lleva a replegarse en sí mismo.

En la búsqueda de su aprobación personal adquieren importancia la dependencia y la emancipación, pero el camino hacia la autonomía se le dificulta por la dependencia económica, las normas sociales y otros factores derivados de la confusión en que el joven se sumerge.

El púber es al mismo tiempo dependiente por sentirse un niño o una niña y, a la vez, independiente porque se está volviendo un adulto. Esta ambivalencia le genera una crisis, a lo cual se suma que la relación con la familia se vuelve crítica; es así que el joven se rebela ante los modelos de comportamiento transmitidos por sus padres; pero a pesar de todo, la familia le sigue significando seguridad; el hogar es un lugar de protección que le resuelve sus necesidades materiales.

Frente a este mundo de ambivalencia, los púberes se refugian en su grupo de amigos y compañeros, donde pueden expresarse, hablar de su intimidad y manifestar libremente sus opiniones y valoraciones, siendo el grupo quién les soluciona la necesidad de aceptación.

Los amigos son seleccionados cuidadosamente, y el número de ellos será más reducido que durante la infancia y, generalmente, pertenecen a su propio sexo.

Al encontrarse con impulsos extraños, sentimientos misteriosos, sensaciones internas e ideas extrañas en su mente que no logra entender, el niño busca alguien en quien confiar y descubrir si esa otra persona tiene similitud en alguna de sus dimensiones, sea física, emocional o moral; ya que para él, la amistad es esencial y lo afirmará progresivamente.

“Contrariamente a la pretensión educativa, el (la) joven se muestra mal educado y negligente...y totalmente alineado respecto al orden institucional de la sociedad y al de los valores”³.

El afecto

Según Hincapié (2000) a medida que el joven se desarrolla, va comprobando que físicamente se vuelve una persona diferente, más madura.

Su cuerpo y sus rasgos físicos son decisivos en la formación de su propia imagen y en la manera en que es visto por los demás. De ahí proviene esa constante contemplación en el espejo y la preocupación por la buena presentación ante sus pares.

La seguridad y el afianzamiento personal provienen en gran parte de sentirse aceptados físicamente, de poder ajustarse al modelo prevalente en su grupo o en su ámbito escolar.

El joven comprueba diariamente su propio cambio corporal, lo cual le provoca extrañeza y le hace poner en marcha una serie de conductas que son acordes con la nueva situación.

Tanto el desarrollo físico como sexual, son de suma importancia en la pubertad, porque los jóvenes que maduran más rápido asumen una mayor auto-aceptación. En cambio, en aquellos que lo hacen más lento, se puede generar la formación de un concepto negativo de sí mismo, una conciencia de inferioridad al sentirse rechazado por los demás, y puede prolongarse la necesidad de dependencia familiar. Para las mujeres, es fundamental el cuidado del cuerpo y la belleza, aspectos que generan sufrimiento en la vida social.

³ Secada, Francisco. *Psicología Evolutiva-edad 10 años*. Barcelona: Ceac, S.A., 1981.

Secada (1981) propone que durante la pubertad, se suelen dar las siguientes características en el comportamiento, como son una conducta gregaria, la concentración sexual, los deportes y la ley del juego, el aprendizaje y la racionalización de la experiencia, y la objetividad-sensatez.

La conducta gregaria hace referencia a la tendencia hacia la formación grupal con jóvenes del mismo sexo.

La concentración sexual, principal característica en esta edad, es el despertar sexual, cuyas manifestaciones en el joven se dan a través de la coquetería, la sensualidad y el pudor, entre otras.

El juego y el deporte le significan al púber, la comprensión de comportamientos, suponen cierto grado de normatividad, disciplina, aprendizaje de características personales, el despliegue de habilidades corporales en orden a un equilibrio físico, hormonal y nervioso. Se trata de un antídoto contra la insociabilidad y de un recurso frente a la evasión y a las actividades de individualismo indisciplinado. Es, además, una ocasión de contraste de las posibilidades del organismo enfrentado al mundo físico y relacionado con el personal. Ambos, le facilitan al joven, la asimilación de lo real y la acomodación del sujeto a las exigencias que le plantea el medio que lo rodea.

Con respecto al aprendizaje y la racionalización de la experiencia, es una época que propicia el aprender mediante el lucimiento de habilidades, la normatividad en el juego, el pensamiento lógico, la asimilación de los procesos de la realidad, el gusto por la competición en la exhibición de habilidades, conocimientos y destrezas, y la equidad entre las maneras de manejarse y la información acumulada en contacto abierto con el medio.

En tales manifestaciones surge la necesidad de un pensamiento generalizado y clasificadorio de sus propias vivencias, por lo cual el joven confronta sus experiencias

desde su perspectiva personal con los conocimientos dados por la cultura, y esto le permite tener un comportamiento más sensato.

En general, la pubertad es la época en que el joven progresivamente se libera de su niñez, aprende a confiar en sí mismo, toma conciencia de que vive en el mundo adulto y que va obteniendo un aprendizaje más claro del papel que desempeña en el grupo de su edad y en el mundo de las personas mayores; va desarrollando una conducta moral que se basa más en principios que en hechos concretos, logra consolidar la identificación personal con el papel sexual que le corresponde, y desarrolla y comprende su propio yo y del mundo; es decir, del ámbito social y el cosmos.

2.2 Desayuno

Perfil histórico del hábito del desayuno

Según Serra Majem (2004) en el Antiguo Egipto es donde se reparte por primera vez en la historia, la ración energética en tres comidas diarias. La primera comida era muy liviana, estaba constituida por pan de trigo o mijo y cebollas y podría representar lo que actualmente entendemos como desayuno.

En Grecia, el desayuno consistía en vino puro y panes de cereales cocidos al fuego, lo que en ocasiones se solía acompañar de aceitunas o higos secos.

En Roma, la primera colación o “jentaculum”, como ellos la denominaban, se tomaba al amanecer, después de las primeras abluciones, y esta comida consistía en pan untado con ajo, un poco de queso y vino.

El proceso de urbanización de las sociedades industrializadas y los cambios sociales y culturales que han acompañado, también se han visto reflejados en la composición de la ración del desayuno.

Tradicionalmente en España, la primera ingesta del día, ha sido una comida ligera, pero hace ya varias décadas, cuando gran parte de la población residía en entorno rural y la agricultura y las labores del campo eran la principal ocupación de las personas, la distribución de la ingesta de alimentos a lo largo del día mostraba un patrón diferente al actual. Era muy frecuente realizar un desayuno, al amanecer, no muy abundante antes de iniciar las tareas del campo. Sin embargo, el almuerzo a media mañana, era una comida muy importante en la que nunca faltaban embutidos, quesos, huevos, pan, y el vino. Durante la tarde, se realizaba la comida más importante del día y más tarde de regreso a casa, la cena.

En la época actual, el desayuno en Europa tiene distintas variantes tanto en su composición como en su horario.

En Italia y Francia, un desayuno típico está constituido por café con leche y tostadas de pan con mantequilla; en Gran Bretaña generalmente lo acompañan con huevos con bacón; en Alemania es frecuente la presencia de diversos quesos y embutidos; en Grecia consumen queso de cabra y aceitunas, mientras que en algunas regiones de España el pan con mantequilla suele sustituirse por tostadas untadas con aceite o pan con tomate, o bien galletas o algún producto de bollería.

Son muchos los factores que influyen en los hábitos alimentarios en la sociedad actual, en donde los medios de comunicación juegan un papel muy importante y parecería que la tendencia es hacia la homogeneización de las costumbres, es así que estos condicionantes son los que están afectando también a la composición del desayuno.

Conceptos generales sobre el desayuno

Según Serra Majem (2004) se define a la ración del desayuno como toda ingesta de alimentos sólidos o líquidos que se realiza entre las cinco y las nueve horas de la mañana para los adultos, o bien entre las cinco y las diez horas de la mañana para los niños.

Para Galilea (2010) el desayuno puede definirse, de manera simple, como la primera comida del día.

Se habla de un desayuno balanceado cuando según la Asociación Dietética Americana, se trata de aquel que brinda una proporción equilibrada de hidratos de carbono, proteínas y grasas, y que a la vez reabastece al organismo con una combinación

adecuada de energía y nutrientes para poder comenzar el día luego de varias horas de ayuno nocturno. Pero también debe permitir mantener los niveles de glucemia estables a lo largo de la mañana y lograr retrasar los síntomas que puedan aparecer por la sensación de hambre. Por lo tanto, un desayuno se considera completo y balanceado si incluye alimentos de los grupos de los lácteos, de los cereales y de las frutas.

Antes de seguir adelante resulta útil hacer algunas precisiones acerca de la terminología que se utilizará:

- Según el Código Alimentario Argentino, un alimento es aquella sustancia o la mezcla de éstas, sean naturales o elaboradas, que al ser ingeridas aportan al organismo los nutrientes y la energía necesarios para llevar a cabo los procesos biológicos.

- Según la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica, los nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos, y que resultan indispensables para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la salud. Éstos son los hidratos de carbono, proteínas, grasas, minerales y vitaminas.

“Nutrición es el resultado de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la integridad de la materia y preservar la vida”⁴.

⁴ Pedro Escudero. Fundador y Director del Instituto Nacional de Nutrición.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina agrupan los alimentos según las sustancias nutritivas que poseen, ya que hay algunos que contienen cantidades mayores de determinadas sustancias nutritivas o la contienen de una manera más biodisponible, es decir, de una forma en que el organismo puede aprovecharla al máximo.

Es así que a los alimentos que contienen mayor cantidad de una sustancia nutritiva o la contienen en forma altamente biodisponible se los denomina alimentos fuente de ese determinado nutriente.

A modo de comprender la importancia de la presencia fundamental de estos tres grupos de alimentos en el desayuno, se explican sus principales características y funciones según el Código Alimentario Argentino:

- Lácteos, definidos como la leche que se obtiene de vacunos y de otros mamíferos, incluyendo sus derivados o subproductos, sean simples o elaborados.
- Frutas, que se entiende como aquella que tiene la madurez adecuada y que puede consumirse en su estado natural siempre que mantenga sus características organolépticas.
- Cereales, definidos como las semillas o granos derivados de la familia de las gramíneas.

Retomando a las Guías Alimentarias para la Población Argentina, dentro de estos seis grupos de alimentos fuente, tres de ellos son fundamentales en el desayuno:

- Cereales, precisamente sus derivados como harinas y productos elaborados con ellas, como pan, galletitas, copos; que son fuente principal de hidratos de carbono y de fibra, además de aportar vitaminas y minerales; con función energética ya que de su oxidación se obtiene energía.
- Frutas, son fuente principal de vitaminas C y A, de fibra y de minerales como el potasio y el magnesio; con función reguladora.
- Lácteos, como leche, yogur y queso, que ofrecen proteínas completas y son fuente principal de calcio, además de aportar fósforo y vitaminas A y D; con función plástica; sirven como sustrato para la renovación y crecimiento de las diferentes estructuras del organismo. La mayor parte pertenece al grupo de las proteínas que son de alto valor biológico, es decir, que contienen todos los aminoácidos esenciales para el organismo. El calcio es esencial para el mantenimiento de la estructura ósea, participa en la transmisión de impulsos nerviosos y en la excitabilidad neuromuscular, en la coagulación de la sangre, activa reacciones enzimáticas, contribuye al mecanismo de secreción hormonal y al funcionamiento y conservación de las membranas celulares.

Según Vázquez (2005) durante la infancia, los huesos, además de crecer de forma longitudinal, tienen que formarse para tener una gran consistencia, lo que se denomina

como densidad mineral ósea. Es por eso muy importante el consumo de calcio en la niñez, sobre todo en forma de lácteos, ya que en esta época de la vida la capacidad de asimilar el calcio es enorme y son años clave para tener un hueso de consistencia adecuada. Es necesario crear desde la infancia el hábito de ingesta de lácteos, ya que favorecen que el niño tenga un esqueleto con huesos de calidad.

Con respecto a las frutas, su consumo es fundamental debido a que hidratan al organismo rápidamente, ayudan al correcto funcionamiento del aparato digestivo, facilitan el drenaje de líquidos ya que son diuréticas y depuradoras del organismo, aportan fibras vegetales solubles y vitaminas antioxidantes naturales.

Importancia del desayuno

Galilea (2010) establece que el hombre para mantener la salud necesita consumir energía y diversos nutrientes que se encuentran almacenados en los alimentos, por lo cual es imprescindible que la dieta contenga alimentos variados para que todos ellos sean capaces de satisfacer las necesidades nutricionales del organismo.

Los productos lácteos y los cereales son los grupos de alimentos que se consumen preferentemente. Estos últimos son imprescindibles en cualquier dieta, porque, como se mencionó anteriormente, además de suministrar vitaminas y minerales, aportan hidratos de carbono complejos que son una importante fuente de energía y contribuyen a mejorar la calidad nutricional de la dieta al equilibrar el perfil calórico, es decir, el aporte calórico de los macronutrientes a la ingesta energética total. También se pueden incluir las frutas, cuyo consumo se recomienda por su alto aporte de vitaminas antioxidantes y

otros componentes que parecen ser beneficiosos en la prevención de enfermedades degenerativas.

Un desayuno variado, que incluya cereales y frutas, aporta también una elevada cantidad de fibra.

Alimentar al cerebro

Según Fullerton Smith (2007) el desayuno es una comida importante porque tras una noche de sueño, el cuerpo agota, o poco menos, su depósito de glucosa.

El cerebro es un órgano de alto consumo energético. A pesar de suponer tan sólo el 2% del peso corporal, consume hasta un 20% de las reservas energéticas totales. Durante el sueño, el cerebro puede responder de dos terceras partes de su gasto energético. Esto es un montón de energía, y las cosas que requieren mucha energía necesitan combustible en abundancia.

Este órgano funciona exclusivamente a base de glucosa, de modo que el desayuno ayuda a reabastecer dicho combustible cerebral. Este azúcar llamado glucosa, es el principal combustible que usan todas las células del cuerpo, pero, a diferencia del resto de las células, las del cerebro no pueden recurrir a otros carburantes: dependen exclusivamente de ella. Después de tomar algún alimento rico en hidratos de carbono – como cereales o pan-, el cuerpo se pone de golpe en acción y descompone los carbohidratos en glucosa. Ésta se filtra al torrente sanguíneo y se distribuye por todo el cuerpo. Sin embargo, el organismo no permite que los niveles de azúcar en sangre se disparen tras una comida, sino que se asegura de que permanezcan estables durante todo el día. Lo hace segregando una hormona llamada insulina en el torrente sanguíneo.

La insulina se ocupa de que las células –sobre todo las de hígado y los músculos– conviertan la glucosa de la sangre en otra sustancia, llamada glucógeno, y la almacenen para su posterior uso. De modo que en cuanto la cantidad de glucosa en sangre empieza a aumentar, el cuerpo comienza a quitarla del medio guardándola en el hígado y los músculos. La producción de insulina se interrumpe cuando la concentración de glucosa baja a un nivel próximo al normal, pero tras un alimento azucarado, durante un breve lapso de tiempo la glucosa en sangre queda un poco baja. Sin embargo, regresa con rapidez a la normalidad, ya que las células que contienen glucógeno se ponen a producir glucosa nuevamente. Este proceso garantiza que la concentración de glucosa en sangre siempre sea la adecuada: el cuerpo está siempre retirando y almacenando glucosa (en forma de glucógeno), o acudiendo a sus reservas energéticas (de glucógeno) en los músculos y el hígado para segregar glucosa.

La cantidad de glucosa disponible en la sangre mantendría viva a un individuo durante menos de una hora, y tan sólo unos diez minutos si éste estuviera realizando algún ejercicio intenso. En cambio, la glucosa almacenada en el hígado podría mantener viva a la persona dos o tres horas; y la de los músculos, entre diez y doce horas. Pasado ese tiempo, se empiezan a usar las grasas y proteínas del cuerpo para mantener estable el nivel de glucosa.

El ayuno nocturno

Según el Diccionario de la Real Academia Española, ayuno, vocablo derivado del latín, *ieiunium*, significa una manera de mortificación sea por precepto eclesiástico o por algún tipo de devoción, la cual consiste básicamente en no hacer más de una comida al

día, absteniéndose por lo regular de determinados alimentos. Así mismo, se lo define como la abstinencia de toda comida o bebida desde las doce horas de la noche anterior. También puede definirse al ayuno, según González Navarro (2010), como la situación en la cual todo el alimento ingerido ha pasado por los procesos de digestión y ha sido metabolizado por las células.

Según Serra Majem (2004) el período de ayuno nocturno modifica la distribución de los sustratos energéticos, ya que al disminuir las reservas de glucógeno, se utilizan los lípidos como combustible, aumentando así el nivel sanguíneo de ácidos grasos libres. Los niveles de insulina y glucemia disminuyen, lo cual favorece que se movilice la grasa adipocitaria merced al predominio neuroendocrino de la actividad del sistema nervioso simpático. En los niños se produce una caída más veloz en los niveles de glucemia en relación con la persona adulta.

El desayuno reorienta el metabolismo del organismo, aumenta la secreción de insulina, utilizándose nuevamente como sustrato energético prioritario los glúcidos y favoreciendo la lipogénesis y el predominio del sistema nervioso parasimpático.

Martínez Augustin (2010) dice que el ayuno nocturno puede considerarse como el periodo posabsortivo, en el cual todo el contenido de la comida anterior ya ha sido absorbido y el intestino delgado se encuentra vacío.

Durante este periodo, la glucosa es consumida principalmente por el cerebro, pero otros tejidos, como el musculo esquelético, todavía obtienen una importante proporción de su energía de la degradación de glucosa, aunque este consumo va disminuyendo progresivamente. Los ácidos grasos comienzan a movilizarse desde el tejido adiposo para suministrarle energía al músculo, y, por lo tanto, el contenido de ácidos grasos plasmáticos empieza a incrementarse.

Tanto la concentración de glucosa como la de insulina disminuyen en el periodo posabsortivo hasta niveles que logran inhibir a la glucógeno sintetasa y activar a la glucógeno fosforilasa. De esta manera, el glucógeno hepático es degradado para suministrar glucosa a los tejidos periféricos. Así es como, desde el amanecer, la gluconeogénesis hepática adquiere una gran importancia en lo que respecta a la liberación de glucosa, tornándose en la fuente más importante a las 24 horas de ayuno. Una primera señal en el ayuno sería la disminución del nivel de insulina que, junto con la presencia de concentraciones normales e incluso elevadas de glucagón, modifican la relación insulina/glucagón y desencadenan la glucogenólisis pero también la gluconeogénesis. Esta baja en el nivel de insulina permite, además, la proteólisis en el musculo esquelético para liberar aminoácidos, como son la glutamina y la alanina principalmente. Esta alanina va directamente al hígado, donde será utilizada como sustrato gluconeogénico y su nitrógeno termina excretándose como urea.

Cambios metabólicos tras la ingesta

Si luego de un ayuno nocturno de entre ocho a diez horas, se ingiere un desayuno rico en hidratos de carbono se logra incrementar la liberación de insulina, lo que produce cambios metabólicos en el organismo para poder adaptarse a esta nueva situación, entre los que se destaca la supresión de la movilización de los combustibles endógenos. Es así que se frena la producción de glucosa por parte del hígado y la liberación de ácidos grasos desde el tejido adiposo, con lo cual se preservan los almacenes endógenos de nutrientes, se desvía hacia la utilización de nutrientes provenientes de la dieta y su exceso es almacenado.

La presencia, en el duodeno, de hidratos de carbono desencadena la liberación de hormonas intestinales que hacen que las células beta del páncreas se tornen más sensibles a la glucosa y que se libere insulina. A pesar de la gran capacidad que posee el hígado para captar glucosa, parte de ella pasa hacia la circulación sistémica para luego ser utilizada por la mayoría de los tejidos que consumen glucosa tras una comida rica en hidratos de carbono.

Dentro del hígado, el incremento de la relación insulina/glucagón, desactiva la gluconeogénesis y la glucogenólisis y activa la síntesis de glucógeno. Si la concentración de glucosa es muy elevada en la vena porta, el hígado será capaz de almacenarla. Esta presencia incrementada de glucosa en sangre portal inhibe a la fosforilasa hepática ya que la convierte en mejor sustrato de la proteína fosfatasa; y de esta forma, se inhibe la glucogenólisis y aumenta la síntesis de glucógeno.

En el músculo esquelético hay gran cantidad de glucosa que es captada debido a que la insulina activa el transportador GLUT-4 y a las enzimas implicadas en la síntesis de glucógeno y en la glucogenólisis. Como consecuencia de que la lipólisis en el tejido adiposo se inhibe, los ácidos grasos plasmáticos descienden y su efecto inhibitor sobre el consumo de glucosa disminuye en los tejidos periféricos, lo que facilita la captación de glucosa.

La insulina suprime la liberación de ácidos grasos libres no esterificados del tejido adiposo, y cuando se incrementa el aporte de nutrientes, se sintetizan triacilglicerol. Esta inhibición de la lipólisis se produce gracias a la desfosforilación de la lipasa hormono sensible. Con la disminución del aporte de ácidos grasos libres al hígado se suprime la secreción de lipoproteínas de muy baja densidad.

Si el desayuno contiene lípidos, su llegada a la circulación se hará más lenta. Durante el metabolismo, triacilglicerol de la dieta se convierten en quilomicrones dentro de los enterocitos o células intestinales, y tras pasar por la linfa salen a la circulación

sanguínea por el conducto torácico. La insulina que es liberada en respuesta a la comida, incrementa la actividad de la lipoproteína lipasa del tejido adiposo, por lo que aumenta la captación de ácidos grasos de los quilomicrones por el tejido adiposo; y el músculo esquelético también participa en este proceso. Estos ácidos grasos que proceden de los quilomicrones, esterifican el glicerol- fosfato obtenido a partir de glucosa, produciendo triacilglicerol que se almacenan.

Los aminoácidos procedentes de la dieta, especialmente la glutamina, son utilizados como combustible por los enterocitos. El resto de los aminoácidos llega al hígado, que se encarga de retirar parte de ellos, y a la circulación sistémica sólo pasa un conjunto de aminoácidos con un contenido elevado de los ramificados y más bajo en glutamina. Luego el músculo los retira para poder oxidarlos.

Ámbito escolar, familiar y comunitario

La escuela es la institución sobre la que desembocan todas las demandas para mejorar los hábitos alimentarios, por lo cual resulta imprescindible que esta institución provea una adecuada educación nutricional, concretamente en lo relativo al hábito del desayuno, con el fin de devolverle a este momento del día la importancia y el valor que tiene para el mantenimiento de la salud, principalmente en la edad escolar, por ser ésta una etapa crucial para la adquirir los hábitos alimentarios saludables que acompañarán a la persona a lo largo de toda su vida.

Por otra parte, estos hábitos alimentarios se forman y consolidan en el seno familiar y posteriormente se van afianzando mediante los contactos y las relaciones en el medio comunitario.

En cualquier caso, el estilo de vida de los padres y la forma en que ejercen su función tienen una gran importancia para adquirir hábitos saludables, ya que el aprendizaje de dichos hábitos está influenciado por la alimentación en la infancia, el patrón alimentario de los padres, el contexto sociocultural, la exposición a mensajes y productos alimentarios a través de los medios masivos de comunicación, en particular la televisión.

Los niños prefieren y consumen aquellos alimentos que les son familiares; y les son familiares aquellos presentes en el ambiente en el que conviven.

III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cómo es el hábito del desayuno en niños de 10 y 11 años de una Escuela Primaria de la Ciudad de Chajarí-Entre Ríos?

IV. OBJETIVOS

General:

Identificar el hábito del desayuno en los niños escolares de 10 y 11 años de una Escuela Primaria de la ciudad de Chajarí, provincia de Entre Ríos.

Específicos:

- Determinar si los niños desayunan o no lo hacen.
- Establecer los días de mayor frecuencia de desayuno.
- Verificar si tienen un desayuno balanceado.
- Determinar el tiempo que se le dedica al desayuno.
- Establecer la importancia del desayuno y a éste en relación a las demás comidas.

V. METODOLOGIA

5.1 *Diseño del Estudio*: trabajo de investigación de campo, cuantitativo, de fuentes primarias, transversal y descriptivo.

El propósito del estudio descriptivo es describir las situaciones planteadas con anterioridad, es decir cómo es y se manifiesta determinado fenómeno. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Miden o evalúan diversos aspectos o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir. Esto es, en un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así —y valga la redundancia— describir lo que se investiga.

Es una investigación de campo porque es una porción de lo real que se desea conocer, el mundo natural y social en el cual se desenvuelven los grupos humanos que los constituyen. Se compone de todo aquello con lo que se relaciona el investigador, pues el campo es una cierta conjunción entre un ámbito físico, actores y actividades.

Los estudios cuantitativos tienen como propósito describir los hechos o causas de los fenómenos sociales de una manera objetiva.

Al mismo tiempo, se realiza un corte transversal para medir la correlación entre las variables en un solo momento temporal.

5.2 Área del Estudio: el trabajo de tesis se lleva a cabo en una Escuela Primaria de la ciudad de Chajarí, provincia de Entre Ríos.

La Ciudad de Chajarí, “Ciudad de Amigos” (como se la conoce) se encuentra situada geográficamente al extremo noreste de la Provincia de Entre Ríos en la República Argentina, en el distrito Mandisoví, departamento de Federación.

Ubicada sobre la Ruta Nacional N° 14 en el Km. 325 sobre el corredor del Río Uruguay. Cuenta con una población de 40.000 habitantes.

5.3 Universo o Población Blanco o Población Objetivo: la población objetivo está constituida por alumnos de 10 y 11 años del nivel primario de turno mañana de una Escuela Primaria de la ciudad de Chajarí, provincia de Entre Ríos.

5.4 Muestra: la muestra queda determinada por 30 estudiantes de 10 y 11 años que se encuentren cursando 5° y 6° grados de una Escuela Primaria de la ciudad de Chajarí, provincia de Entre Ríos.

En este diseño se emplea un método de muestreo estratificado y al azar a fin de evitar sesgos de selección.

Es estratificado porque la población objetivo de la cual se extrae la muestra es organizada o dividida en estratos, y al azar porque todos los sujetos tienen igualitaria posibilidad de ser seleccionados, no dependiendo dicha selección del investigador.

En base a lo expuesto, la cantidad de sujetos muestrales si bien tiene su importancia, es un elemento de segunda jerarquía con respecto al anterior.

5.5 Determinación de las Variables:

Variable dependiente: se refiere al problema

- el hábito del desayuno

Variables independientes: aquellas que ayudan a explicar y analizar el problema

- la frecuencia de consumo de desayuno
- el consumo de grupos de alimentos
- la importancia que se considere acerca del hábito del desayuno
- la comida que se refiera más importante del día
- el tiempo que se dedique al desayuno

5.6 Elección de las herramientas y selección del mecanismo de recolección de datos:

durante el trabajo de campo se llevó a cabo un cuestionario estructurado de preguntas cerradas a fin de conocer varios aspectos de interés del presente trabajo.

5.7 Exposición de la Herramienta:

CUESTIONARIO

1. Sexo:

- Femenino
- Masculino

2. Edad:

- 10 años
- 11 años

3. ¿Desayunás?

- Si
- No

4. ¿Con qué frecuencia?

- Todos los días
- Solo días de colegio
- Solo fines de semana
- A veces

5. ¿Qué grupos de alimentos consumís en tu desayuno?

- Solo lácteos

- Solo cereales
- Solo frutas
- Lácteos y cereales
- Lácteos y frutas
- Cereales y frutas

6. ¿Cuánto tiempo le dedicás a tu desayuno?

- Hasta 10 minutos
- Más de 10 minutos

7. ¿Creés que es importante desayunar?

- Si
- No

8. ¿Cuál de tus comidas del día considerarás más importante?

- Desayuno
- Almuerzo
- Merienda
- Cena

VI. DESCRIPCION, ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS

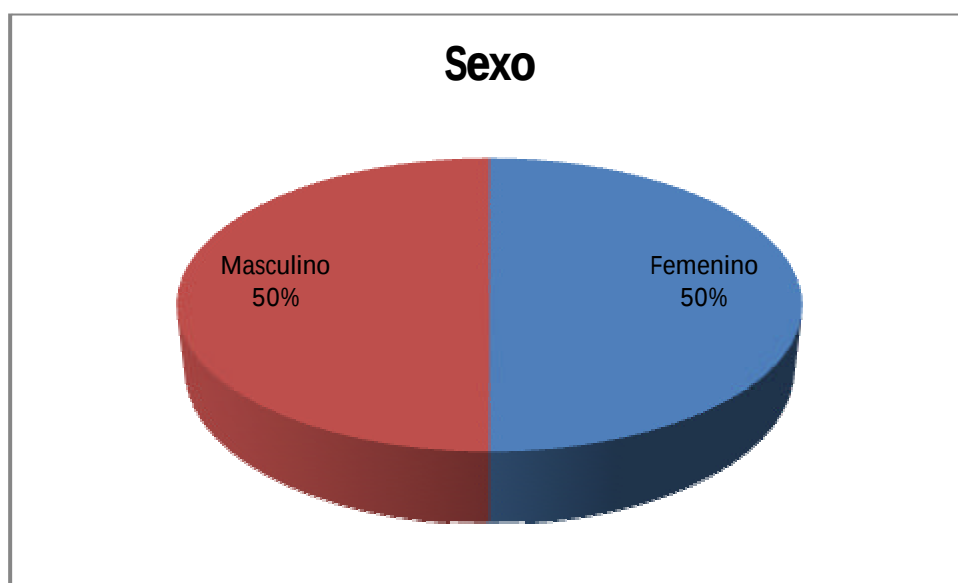
Se consideraron las siguientes fases:

- a) Revisión de los datos: se examinó en forma crítica cada uno de los cuestionarios realizados a los estudiantes a fin de comprender la integridad de sus respuestas.
- b) Codificación de los instrumentos y procesamiento de los datos: se procedió a cargar los datos utilizando el programa Microsoft Excel XP.
- c) Organización y presentación de los datos: se utilizó el programa mencionado y se procedió a elaborar los cuadros con sus respectivos gráficos para facilitar la presentación de los resultados.

Caracterización de la muestra

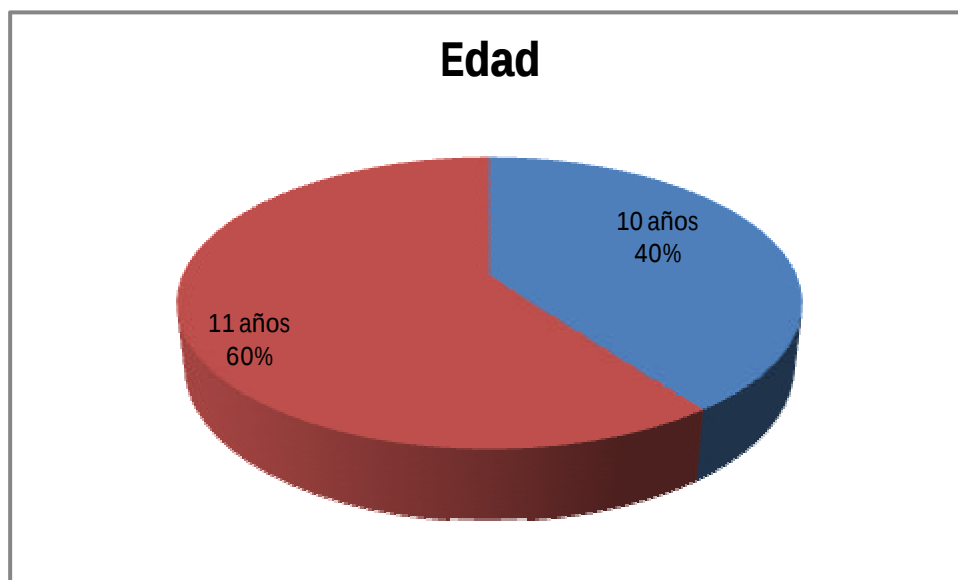
1. Se puede observar que del total de la muestra, un 50% son del sexo femenino y un 50% del sexo masculino, tal como se puede apreciar en el siguiente gráfico:

Gráfico 1: Distribución de la muestra según sexo



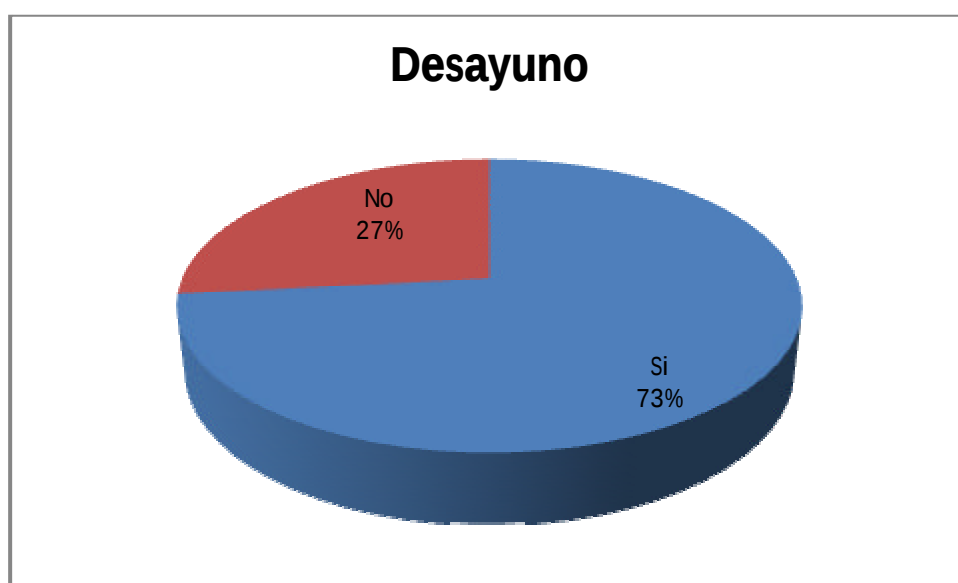
2. En función de la edad, se encontró que los niños de 11 años representan el 60% de la muestra, y los niños de 10 años representan el 40% restante, como se puede observar en el correspondiente gráfico:

Gráfico 2: Distribución de la muestra según edad



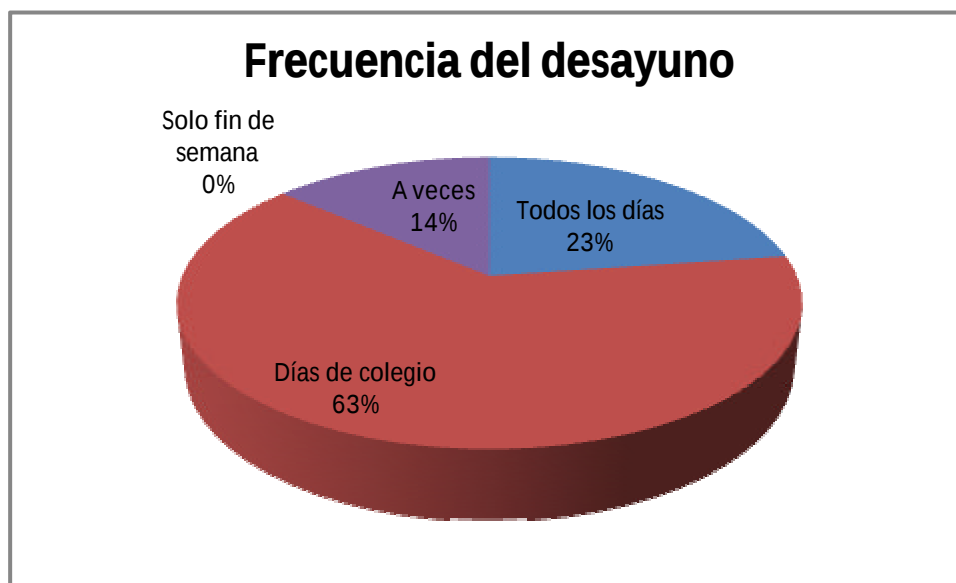
3. Los datos muestran que en relación al hábito del desayuno, el 73% de los niños dijeron consumirlo y el 27% no cumple con dicha ingesta, tal como se aprecia en el siguiente gráfico:

Gráfico 3: Distribución de la muestra según hábito del desayuno



4. Con respecto a la frecuencia de consumo, se encontró que el 63% de los niños lo consumen sólo los días de colegio, el 23% lo realiza todos los días y un 14% sólo a veces, dejando, a su vez, nula la opción de sólo los fines de semana, tal como se puede evidenciar en el siguiente gráfico:

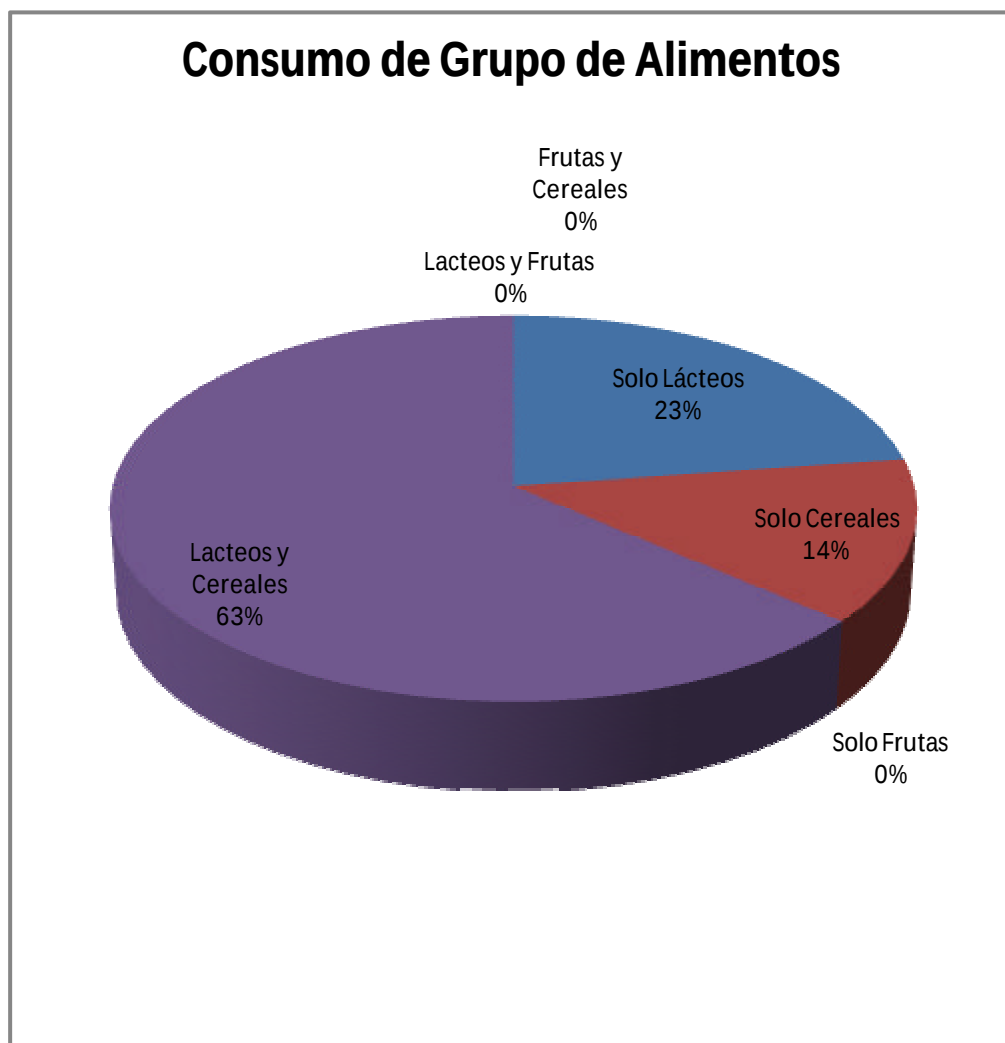
Gráfico 4: Distribución de la muestra según la frecuencia del desayuno



5. Con respecto al consumo de los diferentes grupos de alimentos, se observó que el 23% de la muestra incorpora solo lácteos al desayuno, el 14% sólo consume cereales y el 63% de los niños combinar tanto lácteos como cereales, dejando sin efecto las opciones de sólo frutas y la combinación de lácteos y cereales.

Estos datos se pueden apreciar en el gráfico que se presenta a continuación:

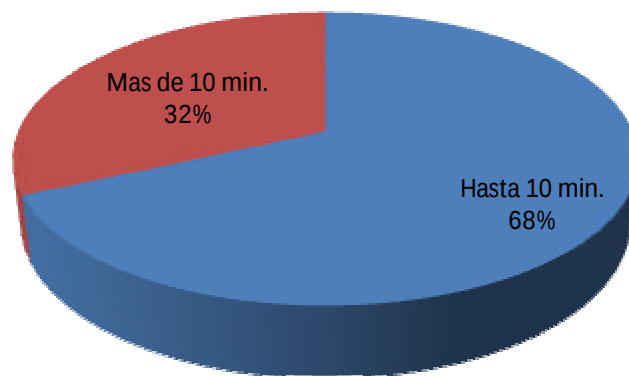
Gráfico 5: Distribución de la muestra según consumo de los grupos de alimentos



6. En cuanto al tiempo que se le dedica al consumo del desayuno, se puede apreciar que el 68% le destina menos de diez minutos y el restante 32% lo hace en más de diez minutos, como puede observarse en el siguiente gráfico:

Gráfico 6: Distribución de la muestra según tiempo dedicado al desayuno

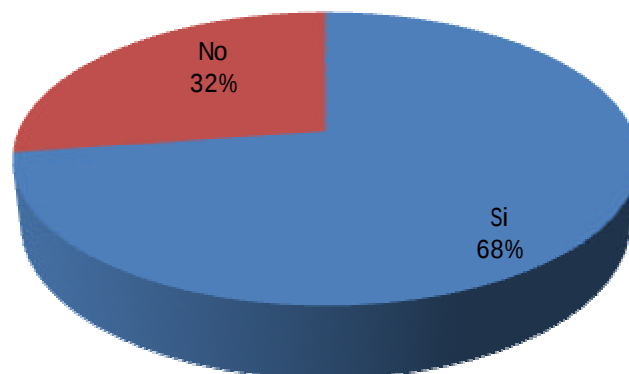
Tiempo dedicado al desayuno



7. En cuanto a la importancia que se le otorga al hábito del desayuno, se encontró que el 73% de los niños así lo consideran y el 27% no le brindan importancia, como puede observarse en el correspondiente gráfico:

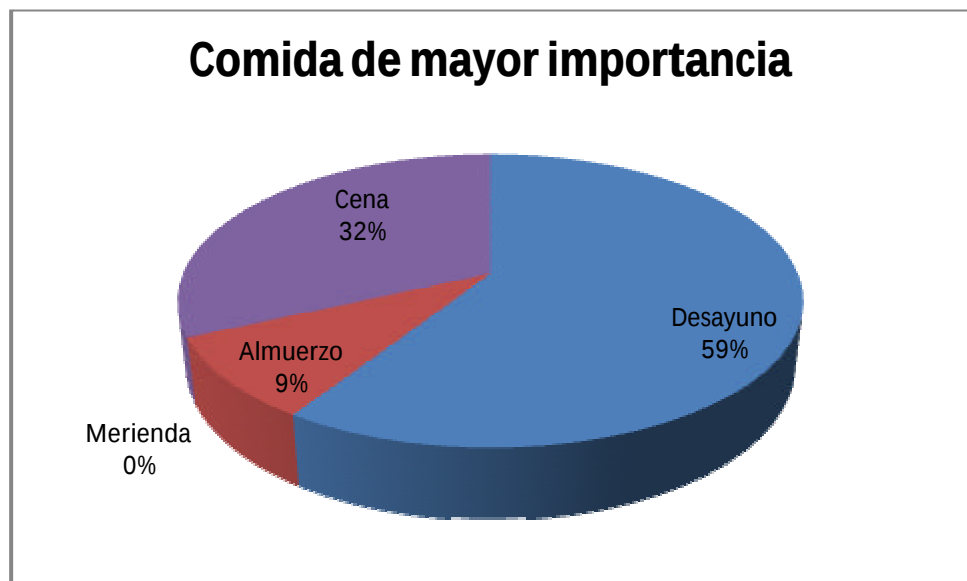
Gráfico 7: Distribución de la muestra según la importancia del desayuno

Importancia del desayuno



8. Tal como se puede evidenciar en el siguiente gráfico, existe un 59% de la muestra que refieren al desayuno como la principal comida del día, un 32% que consideran la cena y un 9% que eligen el almuerzo, siendo nula la opción de la merienda.

Gráfico 8: Distribución de la muestra según la comida de mayor importancia



VII. CONCLUSIONES

Una vez aplicados los instrumentos de recolección de datos, procesados los mismos y obtenida la información que de ello se generó, conjuntamente con los respectivos análisis, se obtuvieron los resultados que permitieron llegar a las siguientes conclusiones:

- Del total de la muestra, es decir, de los 30 alumnos a quienes se les realizó el cuestionario, 22, que corresponde al 73%, dijo tener el hábito del desayuno, mientras que los demás 8 alumnos, que representan el 27% restante, comentaron que no desayunan.
- De esos 22 niños o lo que es igual, el 73% que toma el desayuno, sólo un 23% que corresponden a 5 alumnos dijeron consumirlo todos los días de la semana; un 63%, es decir, 14 niños, lo consumen solamente los días que acuden al colegio; y un 14%, que representa a 3 niños, comentaron que ingieren el desayuno sólo a veces. Se observa que el desayuno no está debidamente consolidado ni incorporado dentro de sus hábitos alimentarios, y queda mayoritariamente asociado a los días en que los niños concurren al colegio, representando un hábito de tipo irregular.
- Con respecto a los grupos de alimentos que incluyen en el desayuno, el 23% que corresponde a 5 niños, sólo consumen lácteos, el 14%, es decir, 3 alumnos incluyeron sólo cereales; y el restante 63%, que son 14 niños, consume una combinación de lácteos y cereales; poniéndose de manifiesto que es 0% el consumo de frutas o de su combinación con alguno de los otros grupos de

alimentos. Esto pone de manifiesto que se trata de un desayuno desbalanceado ya que, dejando a un lado el alto porcentaje de niños que incluye una combinación de lácteos y cereales, ninguno de ellos incorpora frutas en esta primer comida del día.

- En cuanto al tiempo que le dedican a esta primer comida del día, sólo el 32% que representa a 7 niños, dijeron desayunar en un tiempo mayor a diez minutos; mientras que el restante 68%, es decir, 15 niños, comentaron realizar dicha ingesta en menos de diez minutos. Estos datos revelan que se trata de un hábito que se realiza en forma rápida y sin el tiempo adecuado que requiere dicha ingesta.
- Del total de los niños que desayunan, la gran mayoría, el 68%, consideran que es importante el hábito del desayuno, mientras que el restante 32% no lo cree así. Esto se relaciona con el gran porcentaje de niños que comentaron practicar el hábito pero, a su vez, se contrapone con el desayuno de característica desbalanceado que realizan.
- Acerca de cuáles de las cuatro comidas diarias consideran de mayor relevancia, se obtuvo que 13 niños, el 59%, dijeron que lo era el desayuno; sólo 2 niños, el 9%, consideraron el almuerzo; y el 32%, 7 alumnos, consideran la cena como la comida más importante del día. Esto pone de manifiesto que a pesar de consumir un desayuno incompleto, los niños son conscientes de la importancia que presenta dicho hábito.

Así es como, con estos datos, se pudo concluir en que *“el hábito del desayuno entre los niños de Chajarí, se caracteriza por una ingesta nutricional desbalanceada, asociada, en su gran mayoría, a los días escolares”*; y se pudieron alcanzar los objetivos planteados en la presente investigación, tanto el objetivo general:

- *Identificar el hábito del desayuno en los niños escolares de 10 y 11 años de una Escuela Primaria de la ciudad de Chajarí, provincia de Entre Ríos.*

Como también los objetivos específicos:

- *Determinar si los niños desayunan o no lo hacen.*
- *Establecer los días de mayor frecuencia de desayuno.*
- *Verificar si tienen un desayuno balanceado.*
- *Determinar el tiempo que se le dedica al desayuno.*
- *Establecer la importancia del desayuno y a éste en relación a las demás comidas.*

A modo de finalizar este arduo trabajo de investigación y debido a que los niños representan el foco más sensible a recibir información y educación alimentaria nutricional, resulta interesante dejar las siguientes sugerencias a los padres de familia, familiares y tutores de los niños:

- *Crear el hábito de sentarse a la mesa para desayunar, dedicándole el tiempo necesario.*

- Evitar encender la televisión y otras distracciones durante el desayuno.
- Variar el menú, para no caer en la monotonía.
- Preparar los alimentos de forma que sean de fácil acceso para el niño.
- Dar el ejemplo al niño de qué y cómo se desayuna adecuadamente.
- Participar activamente, ya sea con la Institución o con el Municipio, para la promoción de hábitos alimentarios saludables.

Como así también, en lo que respecta a la ciudad y escuelas en particular:

- Promover estilos de vida saludables y talleres de hábitos alimentarios adecuados.
- Establecer convenios o gestionar la contratación de profesionales especializados, como por ejemplo, Licenciados en Nutrición.
- Hacer jornadas de estrategias nutricionales para los alumnos.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

- Aparicio López, M.C. y Criado Vega, E.A. Complejidad de la adolescencia. En: Brines Solanes, J. y otros. *Manual del residente de pediatría y sus áreas específicas*. Vol. 2. Madrid: Ediciones Norma, 1997. Cap.345, p.1637-1641.
- Argentina. Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT). *Código Alimentario Argentino (CAA)* [en línea].
http://www.anmat.gov.ar/alimentos/normativas_alimentos_caa.asp [Consulta: 10 de Enero].
- Argentina. Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca. Presidencia de la Nación. Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (SENASA). *Alimento* [en línea].
<http://www.senasa.gov.ar/contenido.php?to=n&in=174&io=3186> [Consulta: 10 de Enero].
- Behrman, Richard; Kliegman, Robert y Jenson, Hal. Infancia media. En su: *Nelson Tratado de Pediatría*. 17ª Edición. Madrid, España: Elsevier España, S.A., 2004. Cap. 13, p.51-53.
- Behrman, Richard; Kliegman, Robert y Jenson, Hal. Infancia media. En su: *Nelson Tratado de Pediatría*. 17ª Edición. Madrid, España: Elsevier España, S.A., 2004. Cap. 14, p.53-58.

- Faw, Terry. *Psicología del niño. Teoría y problemas resueltos*. Bogotá: McGraw-Hill, 1994, p.263.
- Fernández Mendez, M. y Seara Aguilar, G. Pubertad normal femenina. En: Herrera, E; Pavia, C. y Yturriaga, R. *La pubertad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A., 1994. Cap. 2, p-11-27.
- Fullerton Smith, Jill. *La verdad sobre la comida*. 1ra Edición. Gran Bretaña: Ediciones Salamandra, 2007.
- Galilea Centro de Formación y Empleo. *Nutrición y Dietética* [en línea]. 1ra Edición. Málaga: INNOVA, 2010.
http://books.google.com.ar/books?id=iPAGOuucbUC&pg=PA14&dq=desayuno+nutricional&hl=es&sa=X&ei=TPQyT7OAKInEtwfbgeHZBg&redir_esc=y#v=onepage&q=desayuno%20nutricional&f=false [Consulta: 12 de Enero].
- González Navarro, Irene y otros. Adaptaciones metabólicas al ayuno y al estrés. En: Gil, Ángel. *Tratado de Nutrición*. 2da Edición. Madrid: Editorial Médica Panamericana, D.L., 2010. Cap.3, p.53, tomo IV.
- Hincapié, Gloria. Características del desarrollo en la pubertad. En: Araújo de Vanegas, Ana María y otros. *La aventura de educar: Pubertad*. 2da Edición. Bogotá, D.C.: Universidad de La Sabana, 2000. Colección Investigación-Docencia; libro 3. Cap.1, p.5-24.

- López Macia, A. y Charro Salgado, A. Pubertad normal masculina. En: Herrera, E; Pavia, C. y Yturriaga, R. *La pubertad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A., 1994. Cap. 1, p-1-10.
- Martínez Augustin, Olga y otros. Relaciones metabólicas tisulares en el ciclo de ayuno y realimentación. En: Gil, Ángel. *Tratado de Nutrición*. 2da Edición. Madrid: Editorial Médica Panamericana, D.L., 2010. Cap.16, p.405, tomo I.
- Medin Roxana y Medin Silvina. *Alimentos: introducción, técnica y seguridad*. 3ra Edición. Buenos Aires-Argentina: Ediciones Turísticas, 2007. Cap. 8, 11 y 12, p.75, 115 y 145.
- Parera Junyet, Nuria y otros autores. “Manifestaciones clínicas de la pubertad en el varón y la mujer” [en línea]. *Manual de salud reproductiva en la adolescencia*. Cap. 3, p.101-151.
http://www.sec.es/area_cientifica/manuales_sec/salud_reproductiva/03%20Salud%20reproductiva%20e.pdf [Consulta: 13 de Enero].
- Piaget, Jean. La infancia de siete a doce años. En su: *Seis Estudios de Psicología*. 1ra Edición en Argentina. Buenos Aires: Editorial Ariel Seix Barral Argentina, S.A., 1982. Cap.1, p.61.
- Piaget, Jean. *Seis estudios de psicología*. Barcelona: Gráficas Diamante, 1983, p.57.

- Portal de Internet de la Biblioteca Nacional de Medicina y los Institutos Nacionales de la Salud de EE.UU [en línea]
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/puberty.html> [Consulta: 18 de Enero].
- Portal de Internet de la Real Academia Española. [en línea]
http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=pubertad
[Consulta: 10 de Enero].
- Portal de Internet de la Sociedad Argentina de Pediatría. Evaluación de la maduración física [en línea]
<http://www.sap.org.ar/docs/profesionales/percentilos/cap5.pdf> [Consulta: 18 de Enero].
- Portal de Internet de la Sociedad Argentina de Pediatría. Pubertad [en línea]
<http://www.sap.org.ar/comu-temas-62-pubertad.php> [Consulta: 15 de Enero].
- Quiroga, Susana. La Adolescencia: fenómeno de multideterminación. En su: *Adolescencia: Del goce orgánico al hallazgo de objeto*. 1ra Edición. Buenos Aires: Eudeba, 2005. Cap.1, p.18.
- Secada, Francisco. *Psicología Evolutiva-edad 10 años*. Barcelona: Ceac, S.A., 1981, p.13.

- Serra Majem, Lluís y otros. Desayuno y equilibrio alimentario. En su: *Desayuno y equilibrio alimentario. Estudio enKid* [en línea]. 1ra Edición. Barcelona, España: MASSON, S.A., 2004. Cap.2, p.9.

http://books.google.com.ar/books?id=lzWWVxgrxsC&pg=PA9&dq=desayuno+y+equilibrio+alimentario++serra+majem&hl=es&ei=Z7hXToOGGoHZ0QGKp9nNDA&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCkQ6AEwAA#v=onepage&q=desayuno%20y%20equilibrio%20alimentario%20%20serra%20majem&f=false [Consulta: 20 de Enero].
- Tanner, James M. *Growth at adolescence*. 2ª Edition. Oxford: Blackwell, 1962.
- Vaquero, Pilar. Importancia de la nutrición y hábitos de vida en la prevención. En su: *Genética, Nutrición y Enfermedad* [en línea]. 1ra Edición. Madrid: EDIMSA, 2008. Cap.1, p.31.

http://books.google.com.ar/books?id=Y3vp40XzrC0C&pg=PA36&dq=desayuno+nutricional&hl=es&sa=X&ei=TPQyT7OAKInEtwfbgeHZBg&redir_esc=y#v=onepage&q=desayuno%20nutricional&f=false [Consulta: 20 de Enero].
- Vázquez, C., Cos, A.I., y López, C. *Alimentación y nutrición: manual teórico-práctico*. 2da Edición. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 2005.
- Velasco Monroy, Leticia. Desarrollo biopsicosocial del adolescente: tareas, metas y logros. En: Monroy, Anamelí. *Salud y sexualidad en la adolescencia y*

juventud. 1ra Edición. México, D.F.: Editorial Pax México, 2002. Cap.3, p.11-17.

IX. ANEXOS

ANEXO 1. Carta de Autorización



Sra. Directora: Miriam Losco

Escuela Primaria N°53 María Auxiliadora.

Chajarí-Entre Ríos

La que suscribe, Marisol Zambón, D.N.I: 31.569.662, alumna perteneciente a la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Abierta Interamericana, sita en Ovidio Lagos N° 944 de la ciudad de Rosario, provincia de Santa Fe, tiene el agrado de dirigirse a Ud. a fin de solicitar el consentimiento para concurrir a la institución Escuela Primaria N°53 María Auxiliadora, con el propósito de realizar un trabajo de investigación (Tesis). Para el mismo se va a dar entrega de un consentimiento informado en el que se informará al alumnado de su institución, acerca de los objetivos de la investigación y posibles consecuencias.

Sin otro particular lo saluda a Ud. Atentamente

Declaro que se me ha informado ampliamente sobre los posibles riesgos, inconvenientes, molestias y beneficios derivados de mi participación en el estudio.

El Investigador Responsable se ha comprometido a darme información oportuna sobre esta actividad, así como a responder cualquier pregunta y aclarar cualquier duda que le plantee acerca de este procedimiento, los riesgos, beneficios o cualquier otro asunto relacionado con la investigación.

Entiendo que conservo el derecho de retirarme de la actividad en cualquier momento en que lo considere conveniente.

El Investigador Responsable me ha dado seguridades de que no se me identificará en las presentaciones o publicaciones que deriven de este estudio y de que los datos relacionados con mi privacidad serán manejados en forma confidencial.

Nombre y firma del participante

Nombre, firma del investigador Responsable.

ANEXO 3. Cuestionario

SOLICITUD DE PARTICIPACION VOLUNTARIA

Con motivo de la elaboración del trabajo final para acceder al título de Lic. en Nutrición, he considerado consultar a ustedes mediante el presente cuestionario; con la finalidad de obtener datos de relevancia necesarios para realizar mi trabajo de investigación titulado “El hábito del desayuno en los alumnos de la escuela María Auxiliadora de la Ciudad de Chajarí, Entre Ríos”. Desde ya agradezco su colaboración

CUESTIONARIO

1. Sexo:

- Femenino
- Masculino

2. Edad:

- 10 años
- 11 años

3. ¿Desayunás?

- Si
- No

4. ¿Con qué frecuencia?

- Todos los días
- Solo días de colegio
- Solo fines de semana
- A veces

5. ¿Qué grupos de alimentos consumís en tu desayuno?

- Solo lácteos
- Solo cereales
- Solo frutas
- Lácteos y cereales
- Lácteos y frutas
- Cereales y frutas

6. ¿Cuánto tiempo le dedicás a tu desayuno?

- Hasta 10 minutos
- Más de 10 minutos

7. ¿Creés que es importante desayunar?

- Si
- No

8. ¿Cuál de tus comidas del día considerarás más importante?

- Desayuno
- Almuerzo
- Merienda
- Cena