

Resumen #626

HÁBITO DEL DESAYUNO EN ALUMNOS DE PRIMER AÑO DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN, 2016

<sup>1</sup>Garnero AJ, <sup>1</sup>Torres M, <sup>1</sup>Ryan LC

<sup>1</sup>Cátedra de Fundamentos de la Alimentación, Escuela de Nutrición, FCM, UNC

**Persona que presenta:**

Garnero AJ, anigarnero@gmail.com

**Área:**

Epidemiológica / Salud Pública

**Resumen:**

El desayuno constituye la primera comida del día y omitirla significa prolongar el período de ayuno nocturno, pudiendo elevar el riesgo de hipoglucemia y una menor capacidad de atención y resolución de problemas en las horas siguientes. La restricción de comidas está asociada con niveles séricos más elevados de glucosa y lípidos en niños y adolescentes obesos. El objetivo fue describir el hábito de desayunar de los alumnos de primer año de la Licenciatura en Nutrición de la UNC del año 2016. Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal. La muestra estuvo constituida por 210 estudiantes de primer año de la Cátedra de Fundamentos de la Alimentación, Escuela de Nutrición, FCM, UNC. Se utilizó una encuesta cualitativa y autoadministrada para conocer los alimentos ingeridos en el desayuno y evaluar su calidad. Fue voluntaria y anónima. Del total de los alumnos el 90% fue del sexo femenino, edad promedio 19 años. El 90% de los estudiantes refirió haber consumido algún alimento o bebida como desayuno. Las infusiones más consumidas fueron té, mate cocido y café por un 70%, el 27% acompañan las mismas con leche de vaca fluida, en polvo, entera o descremada. En cuanto a los alimentos sólidos consumidos, prevalecieron las tostadas y/o pan (40%), otros productos de panadería tales como criollos de grasa, facturas representaron un 7%. Se destaca que manifestaron no consumir lácteos (45%), cereales y derivados (37%), frutas (77,6%). La manteca, fiambres y huevos sólo lo ingieren 1 y 2% de los encuestados. El 61% no especificó consumo de endulzantes, sin embargo consumen azúcar (19%) y edulcorante no calórico (19%). El 20% consumieron dulces en su versión común, el 64% no consume ningún tipo. A modo de conclusión, la mayoría de los estudiantes de esta población estudiada, tienen el hábito de consumir líquido o sólido como primer comida del día. Sin embargo es totalmente insuficiente para lo que supone un desayuno de calidad nutricional que incluye al menos, una porción de alimento de tres grupos: lácteos, cereales y frutas.

**Palabras Clave:**

desayuno, comida principal, Hábitos Alimentarios, CALIDAD NUTRICIONAL

BREAKFAST HABITS IN FIRST YEAR STUDENTS OF BACHELOR`S DEGREE IN NUTRITION, 2016.

<sup>1</sup>Garnero AJ, <sup>1</sup>Torres M, <sup>1</sup>Ryan LC

<sup>1</sup>Cátedra de Fundamentos de la Alimentacion, Escuela de Nutricion, FCM, UNC

**Persona que presenta:**

Garnero AJ, anigarnero@gmail.com

**Abstract:**

Breakfast is the first meal of the day and omitting it means to prolong the night fasting period; this may increase the risk of hypoglycemia, and lower the capacity of attention and resolution of problems in the following hours. Food restriction is associated with higher seric levels of glucose and lipids in obese children and adolescents. Our objective is to describe the habit of breakfast for students in the first year of the Bachelor's degree in nutrition from the UNC year 2016. An observational, descriptive and transversal study was performed. The sample consisted of 210 students (school nutrition, FCM, UNC.). A qualitative and self-administered survey was used to know the type of food ingested at breakfast and to assess its quality. The participation was voluntary and anonymous. From the total of the students 90% were females; the average student age was 19 years old. The 90% of the students stated they have consumed some food or drink at breakfast. The most consumed infusions were mate, tea and coffee-by 70% of the students, 27% of them add to the beverages fluid or powdered cow's milk, either whole or skim. As far as the solid food consumed, most common was toast and/or bread (40% of the students), other bakery products such as (lard based) savory biscuits and croissants represented a 7%. It is stated that students revealed not to consume dairy products (45%), cereals and derivatives (37%), and fruits (77.6%). Only 1 and 2% of those surveyed eat butter, cold cuts and eggs. 61% of the students did not specify consumption of sweeteners; however 19% of them consume sugar and non-caloric sweetener. 20% consumed sweets in the common version, 64% does not consume any. In conclusion, most of the students have a habit of consuming liquid or/and solid food as the first food of the day. However the consumption is totally inadequate for what is consider a nutritional breakfast, that should include at least a portion of food of three groups: dairy products, cereals and fruit.

**Keywords:**

breakfast, principal food, food habit, nutritional quality