

Resumen #756

Composición del desayuno en escolares de Córdoba, 2016.

¹Juárez CN, ¹Ramis ML, ¹Román MD, ¹Grande MC

¹Escuela de Nutrición, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba. Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud (CONICET-Universidad Nacional de Córdoba).

Persona que presenta:

Juárez CN, Ceecijuarez@gmail.com

Área:

Epidemiológica / Salud Pública

Resumen:

Composición del desayuno en escolares de Córdoba, 2016. Juárez CN, Ramis ML, Román MD, Grande MC. Escuela de Nutrición, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba. Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud (CONICET-Universidad Nacional de Córdoba). Investigación Original INTRODUCCION: El desayuno es la primera ingesta que se realiza luego del descanso nocturno y previo al inicio de la jornada diaria. En la edad escolar, un desayuno completo constituye un pilar fundamental dentro de la alimentación del niño, ya que aporta la energía, macro y micronutrientes necesarios para un óptimo rendimiento físico e intelectual y el alcance de un pleno potencial de crecimiento y desarrollo. OBJETIVO: Caracterizar el desayuno a partir de los alimentos que lo componen, en escolares de 9 a 12 años de la ciudad de Córdoba, 2016. MATERIAL Y METODOS: Estudio descriptivo de corte transversal en una muestra de 221 niños de 4to-6to grado de escuelas primarias. Se utilizó un cuestionario de alimentación validado para conocer el consumo alimentario del día anterior. Se valoró la ingesta de desayuno antes de las 11:00 hs (si-no) y su composición considerando tres grupos de alimentos (completo: fruta + lácteo + cereal; parcialmente completo: lácteo + cereal / cereal + fruta / lácteo + fruta; incompleto: cereal / lácteo / fruta / otros alimentos). Se analizó la distribución de frecuencias de las variables de interés. RESULTADOS: El 96% de los niños reportó haber desayunado. Solo un niño presentó un desayuno completo, 63,2% consumió un desayuno incompleto y 36,3% presentó un desayuno parcialmente completo. El grupo de cereales fue incluido por el 74,6%, los lácteos fueron incorporados en un 48,1% y dentro de las frutas 2,4% las consumió. La composición más frecuente de desayuno consistió principalmente de infusiones con azúcar y derivados de cereales como pan, criollos y facturas; rico en hidratos de carbono simples y complejos y en grasas saturadas, y pobre en micronutrientes y proteínas. CONCLUSIONES: Si bien la mayor parte de los niños desayuna, es necesario promover la inclusión de alimentos recomendados a fines de garantizar una alimentación saludable desde edades tempranas.

Palabras Clave:

Edad escolar, desayuno, composición

Composition of breakfast in schoolchildren of Cordoba, 2016.

¹Juárez CN, ¹Ramis ML, ¹Román MD, ¹Grande MC

¹Escuela de Nutrición, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba. Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud (CONICET-Universidad Nacional de Córdoba).

Persona que presenta:

Juárez CN, Ceecijuarez@gmail.com

Abstract:

Original investigation

INTRODUCTION:

The breakfast is the first ingestion after nocturnal rest and before the beginning of the working day. In the school age, a complete breakfast constitutes a fundamental base into the child's feeding, because it contributes energy, macro and micronutriments necessary for a good physical and mental working, and reach a full capacity of growth.

OBJETCTIVE:

To characterize the breakfast beginning with the food that compose it, in schoolchildren from 9 to 12 years old of Cordoba City, 2016.

MATERIAL AND METHODS:

A cross-sectional study in a sample of 221 children 4th-6th grade of primary schools was carried out. It was used a questionnaire about feeding, validated to know the food intake of the day before. It was valued the breakfast ingestion before 11:00 am (yes-no) and its composition considering three groups of food (complete breakfast: fruit + lacteous + cereal; partially complete: lacteous + cereal / cereal + fruit / lacteous + fruit; incomplete breakfast: cereal / lacteous / fruit / other food). It was analyzed the frequencys distribution of the interest variables.

RESULTS:

The 96% of the children reported that they had breakfast. Only one kid had had a complete breakfast, a 63,2% had had an incomplete breakfast and a 36,3% had had a partially complete breakfast. The group of cereals was included for the 74,6%, the lacteous were consumed in a 48,1% and fruits were consumed in a 2,4%. The most common breakfast composition consisted principally in infusions with some sugar and food like biscuits and bread, rich in carbon hydrates, saturated fat and poor in micronutriments and proteins.

CONCLUSIONS:

Although the most of children have breakfast, it is necessary to promote the inclusion of recommended food to assure a healthy feeding from early ages.

Keywords:

School age, breakfast, composition