

# Relación entre el hábito de desayuno y el sobrepeso en un grupo de adolescentes de San Sebastián

Marta Aguirre<sup>1</sup>  
Virginia Ruiz Vadillo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Médico Nutricionista  
San Sebastián  
<sup>2</sup>Unidad de Nutrición  
Comunitaria. Bilbao

## Resumen

**Objetivo:** Se analizan los hábitos de consumo con respecto al desayuno y a la ingesta de media mañana en un grupo de niños y adolescentes que acudieron a consulta preocupados por su peso y/o por la idoneidad de su dieta.

**Diseño:** Estudio transversal

**Sujetos:** 77 niños y adolescentes con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años que acudieron a una consulta preocupados por su peso e imagen corporal.

**Métodos:** Se contempló la historia clínica, antecedentes personales y familiares, determinaciones antropométricas, análisis de la ingesta por medio de un cuestionario de hábitos dietéticos y frecuencia de consumo alimentario.

**Resultados:** Sólo el 80% de las mujeres que consultaron por sobrepeso lo presentaba realmente. El 90,91% desayunaba usualmente. Los pacientes obesos (n=52) realizaban esta ración del día en menor proporción (88,5%) que los no obesos (n=25) (96%). El desayuno más frecuente entre las mujeres con sobrepeso consistía en leche con galletas (36%). El 40% de las chicas normopeso consumía usualmente un desayuno completo, que consistía en cereales de desayuno o pan o biscotes, leche y fruta. Se evidencia un mayor número de chicos y chicas que pican a media mañana entre los que no desayunan. También se observa que un elevado porcentaje elige alimentos muy calóricos y no saludables para su consumo a media mañana.

**Conclusión:** Es necesario poner en marcha programas que promuevan hábitos alimentarios saludables y estimulen la práctica de ejercicio físico entre nuestros niños y jóvenes, tanto desde el medio escolar como en el entorno comunitario.

**Palabras clave:** Desayuno. Hábitos alimentarios. Sobrepeso. Niños. Adolescentes.

## Summary

**Objective:** In this paper food consumption habits for breakfast and midmorning snack of children and adolescents concerned about their body weight are analysed

**Study design:** Cross-sectional study

**Subjects:** 77 children and adolescents aged 6 to 18 years

who attended a private clinic demanding support for their body weight

**Methods:** Clinical and family history, body measurements and food consumption data were collected by means of a food frequency and food habits questionnaire

**Results:** 80% of the females concerned about their body weight were overweight. 90.91% of the sample usually had breakfast. Overweight patients (n=52) had breakfast less often (88.5%) compared to those with a body weight within the normal range (96%). Breakfast usually consisted of milk and biscuits for 36% of overweight girls. Conversely, 40% of the normal-weight girls usually had a full breakfast including milk, bread or cereals and fruit. Boys and girls who did not had breakfast more frequently ate a midmorning snack, often a choice of energy dense foods with a high fat and sugar content.

**Conclusion:** Nutrition education programs are required to promote healthy eating practices and physical activity among children and young people, involving both the school and the community setting.

**Key words:** Breakfast. Food habits. Overweight. Children. Adolescents.

## Introducción

Los hábitos de consumo alimentario en la edad escolar y adolescente suscitan un interés creciente, dado que la alimentación es uno de los principales factores externos que influyen en el crecimiento y desarrollo. Así mismo, las costumbres adquiridas en esta etapa marcarán los comportamientos alimentarios del adulto<sup>1,2</sup>.

En los últimos años se ha destacado la importancia del desayuno en los adolescentes no solo desde el punto de vista nutricional sino también fisiológico. Diversos trabajos resaltan la importancia que el desayuno tiene en el rendimiento<sup>3</sup>, aunque no es un hecho por todos aceptado<sup>4,5</sup> y la contribución del mismo al equilibrio nutricional. Incluso se perfila la posible relación existente entre el desayuno y el mantenimiento del peso corporal. Se ha visto que

Correspondencia:  
Marta Aguirre  
Garibay 3, Pral. Dcha  
20004 San Sebastián  
E-mail: mart@semcc.com

entre los jóvenes que desayunan habitualmente es menor la prevalencia de sobrepeso<sup>6</sup>.

El desayuno representa un ingesta de energía y nutrientes clave en el equilibrio nutricional, supone una mejor distribución de los aportes a lo largo del día y aporta una ración de seguridad de vitaminas y minerales en situaciones de riesgo nutricional.

Un desayuno equilibrado debe aportar el 20-25% de la ingesta energética del día y debe estar compuesto de un lácteo, cereal, y pieza de fruta o zumo de fruta. Debe introducirse variedad en presentaciones y textura así como calidad organoléptica y culinaria.

A pesar de la importancia del desayuno, un porcentaje considerable de adolescentes no desayuna, siendo este hecho más significativo en el colectivo femenino.

Datos de estudios recientes sugieren que un consumo inadecuado con el desayuno ocasiona cambios metabólicos que pueden tener un efecto negativo en el control del peso existiendo un mayor riesgo de desarrollo de sobrepeso y obesidad. Tomar el desayuno minimiza el consumo de tentempiés y picar entre horas durante el día.

En este trabajo se analizan los hábitos de consumo con respecto al desayuno y a la ingesta de media mañana en un grupo de niños y adolescentes que acudieron a consulta preocupados por su peso y/o por la idoneidad de su dieta.

## Métodos

### Colectivo de estudio

La población estudiada fueron todos los niños y adolescentes, con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años, de ambos sexos que acudieron a una consulta médica de dietética y nutrición desde enero de 1999 hasta noviembre del año 2000 por diversos motivos:

- Valoración de sobrepeso u obesidad;
- Valoración nutricional por delgadez;
- Obsesión del paciente por su peso y consiguiente preocupación de los padres, independientemente de su peso real.

Todos ellos buscaban un consejo nutricional y una adecuación de la dieta a su edad y estilo de vida. La muestra real quedó constituida por 77 individuos, 13 de los cuales eran varones y 64 mujeres. La dis-

tribución de la muestra por edad y sexo queda expresada en la Tabla 1.

## Procedimientos

### Historia Clínica

Se realizó la historia clínica que comprendía antecedentes personales, evolución del peso desde el nacimiento, anamnesis por aparatos y antecedentes familiares que podrían suponer factores de riesgo.

### Exploración Física

Se obtuvo el peso de los individuos en ropa interior ligera, con una báscula Seca Madell modelo 713 con una precisión  $d=0,5$  kg. La talla se midió con el individuo descalzo, los pies juntos, la cabeza en el plano horizontal de Franckfort, con un estadiómetro Seca adaptado a la báscula. Se calculó el índice de masa corporal (BMI) utilizando la relación  $P/T^2$ . Se han comparado estos valores con los percentiles del BMI y los percentiles del peso y de la talla<sup>7,8</sup> según las tablas adaptadas para la población vasca por la Fundación Ordegozo<sup>9</sup>.

Hemos considerado sobrepeso cuando el percentil del BMI superaba el valor del percentil 90 de la distribución de referencia.

### Análisis de la ingesta

Se utilizó un cuestionario de hábitos dietéticos y frecuencia de consumo. La información se recogió mediante entrevista personal llevada a cabo por el médico responsable del consultorio:

- Hábito de desayunar: se consideró afirmativa la respuesta de aquellos chicos que desayunan 5 ó más días a la semana, y negativo los que no desayunan nunca ó menos de 2 veces/semana.
- Frecuencia de consumo de snacks: consideramos respuesta afirmativa o negativa según los mismos parámetros que para el desayuno.
- Tipo de desayuno. Se plantearon las siguientes posibilidades:
  1. Leche y bollería o cereales chocolateados
  2. Leche y galletas
  3. Leche sola o fruta sola o leche y fruta

Grupos de edad	Hombres	Mujeres	Total
6-10 años	2	18	20
11-14 años	6	23	29
15-18 años	5	23	28
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>64</b>	<b>77</b>

Tabla 1.  
Distribución de la muestra por grupos de edad y sexo

4. Desayuno completo: leche con cereales sin enriquecer o pan tostado o biscotes y fruta o zumo.
- Tipos de alimentos escogidos a media mañana. Se consideraron las siguientes opciones:
    1. Sandwich, bocadillo o galletas;
    2. Bolsas, chucherías o bollería industrial;
    3. Lácteo y/o fruta.

### **Informatización**

Los datos fueron procesados en un ordenador TAY, modelo Pentium 48xMx y se utilizó el programa ACCESS 97 como Base de datos y soporte para el tratamiento estadístico de la información. Se han comparado proporciones mediante el test estadístico de Chi cuadrado, considerando significación estadística para valores de  $p < 0,05$ .

## **Resultados**

### **Motivo de consulta y prevalencia de sobrepeso y/o obesidad**

Entre todos los varones que acudieron a consulta, un 84,3% estaba por encima del valor del percentil 90 de referencia. Si consideramos únicamente los que consultaron por considerar que presentaban exceso de peso corporal, el 92% de ellos, presentaba realmente sobrepeso.

En el caso de las mujeres, de todas las que acudieron a la consulta un 75% presentaba sobrepeso, pero entre las que consultaron por sobrepeso, sólo el 80% lo presentaba realmente.

### **Hábito de desayunar y relación con el peso**

El 89% de las mujeres y el 92,3% en los varones incluidos en el estudio desayunaba habitualmente. Si comparamos los obesos ( $n=52$ ) con los no obesos ( $n=25$ ), se apreció menor proporción de individuos que desayunaba habitualmente entre los pacientes obesos, aunque esta diferencia no era estadísticamente significativa.

Las mujeres que desayunaban presentaron sobrepeso en el 73% de los casos, elevándose a un 85,9% en el caso de las que no desayunaban usualmente. En el caso de los varones que desayunaban, la tasa de sobrepeso era de 83,3%. Todos los varones que no desayunaban presentaban sobrepeso real.

### **Tipo de desayuno y relación con el peso**

En la Figura 1 se recoge la composición usual de la ración del desayuno en las mujeres con sobrepeso y normopeso. El desayuno más frecuente entre las mujeres con sobrepeso consistía en leche con galletas (36%). El 14% realizaba un desayuno completo. El 40% de las chicas normopeso consumía usualmente un desayuno completo, que consistía en cereales de desayuno o pan o biscotes, leche y fruta.

En la Figura 2 se describe la composición usual del desayuno en el colectivo de varones con sobrepeso y normopeso. En el subgrupo de varones con sobrecarga ponderal el desayuno habitual más frecuente consistía en leche con una pieza de bollería y tan sólo el 9% de este colectivo consumía un desayuno completo. Entre los varones normopeso, el desayuno usual se componía de leche y fruta o bien un desayuno completo, con leche, cereales o pan y una pieza de fruta.

### **Hábito de picar a media mañana y relación con el peso**

El 59% de las mujeres que desayunaban picaban algo a media mañana. Esta costumbre era usual para el 80% de las chicas que no desayunaban. En el subgrupo de varones, la costumbre de consumir algún alimento a media mañana era habitual para todos los que no desayunaban.

Entre las mujeres que desayunaban y además picaban, el 70,5% presentaban sobrepeso; Este porcentaje fue del 82% entre las que no desayunaban y picaban. En el colectivo de varones, el 100% de los que no desayunaban ni picaban nada a media mañana presentaba sobrepeso.

### **Tipo de alimentos consumidos a media mañana y relación con el peso**

Las mujeres con sobrepeso que desayunaban y consumían algo a media mañana, en el 75% de los casos elegían para esta ración de media mañana bollería industrial, bolsas o chucherías, y únicamente, el 25% tomaba alguna fruta o lácteo. Este mismo perfil de consumo se observó en todos los chicos con sobrepeso que no desayunaba.

Tan sólo el 20% de las chicas que no presentaba sobrepeso consumía fruta en el recreo.

## Discusión

Los resultados obtenidos en nuestro estudio ponen de manifiesto que acude a consulta un número más elevado de chicas que de chicos, si bien hemos de tener en cuenta que no se trata de población general, sino de chicos y chicas preocupados por el peso y por su dieta. Llama la atención que las chicas que consultan por sobrepeso en muchos casos no lo presentaban realmente. Es preocupante la influencia que la moda y los cánones de belleza, de extrema delgadez, ejercen en esta etapa de la vida y con mayor intensidad en el sexo femenino.

En cuanto el hábito de desayunar, hemos encontrado un porcentaje de niños y adolescentes del 12,5% que no desayuna, cifra similar al estudio de los adolescentes de Cantabria que hallaron un 13,5%<sup>10</sup>. Al igual que en el mencionado trabajo observamos que las chicas omiten el desayuno con mayor frecuencia, aunque en nuestro caso la diferencia entre ambos sexos es de menor magnitud.

Los resultados de este trabajo evidencian una mayor proporción de niños y jóvenes con sobrepeso entre los que no desayunan, tanto en los chicos como en las chicas. Cabe destacar además que la composición de esta ración entre los obesos refleja con mayor frecuencia la presencia de alimentos chocolatados y productos de bollería. Esta situación es contrapuesta a la observada en chicos y chicas con normopeso, que escogen en mayor medida un desayuno completo con leche, frutas y cereales.

Además, se evidencia que entre los que no desayunan es más elevado el número de chicos que pican a media mañana, tanto para las mujeres como para los varones. Este resultado no es coincidente con la situación descrita en los adolescentes de Cantabria<sup>10</sup>.

Observamos también que en un porcentaje elevado los que pican a media mañana escogen alimentos muy calóricos y no saludables; quizás, porque sean más fácilmente transportables, porque los venden en el propio colegio o en las inmediaciones, es decir, por su fácil accesibilidad y que duda cabe, porque les gusta. Este elevado consumo de "snacks" también se pone de manifiesto en otros trabajos<sup>11,12</sup>.

Es muy probable que este tipo de alimentos que vehiculizan grasa oculta y que son muy calóricos sean los responsables del sobrepeso, quizá en mayor medida que el hecho de desayunar. También es interesante llamar la atención sobre el papel que la realización del ejercicio físico desempeña en la génesis de esta situación, independientemente del consumo

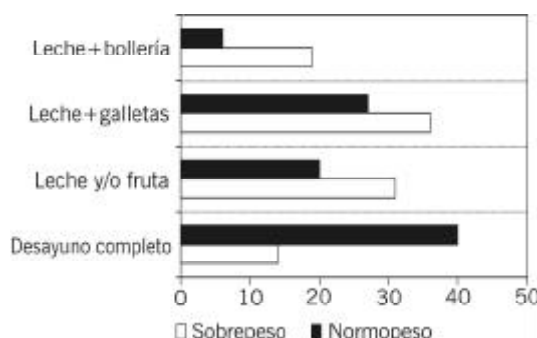


Figura 1. Composición del desayuno usual en chicas con sobrepeso y normopeso

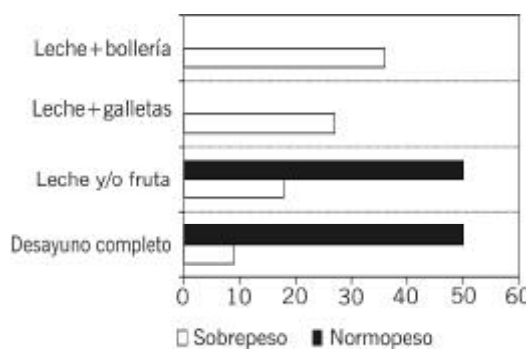


Figura 2. Composición del desayuno usual en chicos con sobrepeso y normopeso

del desayuno y del almuerzo. Esta interesante cuestión será objeto de un posterior trabajo.

A la vista de estos resultados, es evidente la necesidad de poner en marcha programas de educación nutricional que lleguen a los niños, jóvenes y a sus padres, más allá de las charlas y clases de educación nutricional en el ámbito del aula. En esta tarea deben estar implicadas otras instituciones u organismos, los medios de comunicación social, etc ... Una participación intersectorial bien coordinada, permitirá promocionar hábitos o estilos de vida más saludables en nuestros niños y jóvenes (13,14).

## Bibliografía

1. Ortega RM, López Sobaler AM, Requejo AM, Andrés P, González Fernández M. Valoración dietética del estado nutritivo de un colectivo de adolescentes de Madrid. *Nutrición clínica* 1999;2:53-60.
2. Kelder SH, Perry CL, Klepp KI, Lytle LL. Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity and food choice behaviors. *Am J Public Health* 1994; 84:1121-6.
3. Sánchez Hernández JA, Serra Majem L. Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el

- estado nutricional de los escolares. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2000;6(2):53-95.
4. Tojo R, Leis R, Pavon P. Necesidades nutricionales en la adolescencia. Factores de riesgo. *An Esp Pediatr* 1992;36(549)80-105.
  5. Gómez López J, López Gimenez MR. Hábitos alimentarios en adolescentes: resultados de un estudio transversal en el municipio de Madrid, según diferentes grupos de edad. *Alim Nutri Salud* 1996;3(4):69-71.
  6. Aranceta J. Educación nutricional en escolares y jóvenes. ¿Hacia dónde? *Rev Esp Nutr Comunitaria* 1999;5(2):65-6.
  7. Galiano de los Aires M, Quiles Izquierdo J, Pérez Hoyos S. Estudio antropométrico de la población del Deltebre, Tarragona. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. Marzo 1998;4(1):14-23.
  8. Paidós 84. Estudio epidemiológico sobre nutrición y obesidad infantil. Madrid: Danone 1985.
  9. Hernández M, Castellet J, Narvaiza JL, Rincón JM, Ruiz I, Sánchez E, et al. Curvas y tablas de crecimiento. Instituto sobre crecimiento y desarrollo Fundación F. Orbegozo. Madrid: Garsi, 1988.
  10. De Rufino Rivas PM, Muñoz Cacho P, García Fuentes M. Desayuno y consumo de "snacks" durante la mañana por los adolescentes de Cantabria. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 1999;5(2):67-74.
  11. Mur de Frenne L, Fleta J, Moreno L. Ingesta de alimentos a lo largo del día en niños zaragozanos. *Nutr Clin* 1994;14:19-30.
  12. Muñoz P, Sordo A, Benito F, Velasco A, Lara E, García Fuentes M. *El desayuno y los snacks matinales de los adolescentes*. 30 Congreso Internacional de alimentación, nutrición y dietética. Sevilla 1995.
  13. Suárez JB, Bello L, Prieto F. Desde la educación sanitaria a la promoción de la salud: el proyecto de Telde, Gente Sana. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 1998;4(4):327-31.
  14. Aranceta J, Pérez Rodrigo C, Dominguez I, Guerekiz A, Angulo E, Urrutia A, Ricondo Z, Corretcher T. Educación nutricional en el medio comunitario: A propósito de una iniciativa en el Parque Infantil de Navidad de Bilbao. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2000;6(1):14-6.

