



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIATURA EN
NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA

**TEMA: COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DEL DESAYUNO
EN ESCOLARES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RAFAEL
SUÁREZ MENESES”, IBARRA. 2017**

AUTORA: Karla Cecilia Varela Jácome

DIRECTORA DE TESIS: Dra. Teresita Lascano O. MSc.

IBARRA - ECUADOR

2018

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de directora de trabajo de Grado presentada por la estudiante Karla Cecilia Varela Jácome, para optar el título de Licenciada en Nutrición y Salud Comunitaria cuyo tema es: **“COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DEL DESAYUNO EN ESCOLARES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RAFAEL SUÁREZ MENESES”, IBARRA. 2017.”** Considero que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 14 días del mes de febrero de 2018.

Lo certifico:



Dra. Teresita Lascano O. MSc.

C.C.: 0601875347

DIRECTORA DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad. Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100377236-3		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Varela Jácome Karla Cecilia		
DIRECCIÓN:	Calixto Miranda y Tobías Mena 8-98		
EMAIL:	karly_varela@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	06 2611-016	TELÉFONO	
		MÓVIL:	0992981011
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DEL DESAYUNO EN ESCOLARES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RAFAEL SUÁREZ MENESES”, IBARRA. 2017		
AUTOR (ES):	Varela Jácome Karla Cecilia		
FECHA:	2018/06/06		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:	Pregrado		
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Nutrición y Salud Comunitaria		
ASESOR /DIRECTOR:	Dra. Teresita Lascano Msc.		

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, KARLA CECILIA VARELA JÁCOME, con cédula de ciudadanía Nro. 100377236-3; en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago la entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior, Artículo 144.

3. CONSTANCIA

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló sin violar derechos de autor de terceros; por lo tanto, la obra es original y es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asumen la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrán en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

En la ciudad de Ibarra, a los 22 días del mes de marzo de 2018.

LA AUTORA:

(Firma).....

Varela Jácome Karla Cecilia

C.I.: 100377236-3



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A
FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, KARLA CECILIA VARELA JÁCOME, con cédula de identidad Nro. 100377236-3, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor de la obra o trabajo de grado denominado: “COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DEL DESAYUNO EN ESCOLARES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RAFAEL SUÁREZ MENESES”, IBARRA. 2017”, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Nutrición y Salud Comunitaria en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

En la ciudad de Ibarra, a los 22 días del mes de marzo de 2018.

LA AUTORA:

(Firma).....

Varela Jácome Karla Cecilia

C.I.: 100377236-3

DEDICATORIA

A mi familia que me ha apoyado en cada paso importante que he dado en mi vida, brindándome sabios consejos, comprensión y apoyo en los momentos que más los necesite.

A la Universidad Técnica del Norte, por el voto de confianza depositado en mí, al ser parte de esta familia Universitaria.

A los escolares y profesores de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”, por abrirme de manera desinteresada y voluntaria las puertas y brindarme la confianza y apoyo para la realización de la investigación,

A mis profesores que han compartido conmigo sus conocimientos y experiencia y a mis compañeros y amigos que siempre ha estado conmigo tanto en los buenos como en los malos momentos en esta etapa universitaria.

Karla Varela

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, A mis padres, hermano y hermanas por su confianza, paciencia y ayuda brindada.

A la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses” en particular al Msc. Wiston Tapia rector de la Unidad Educativa “Rafael Suarez Meneses” que me brindaron su apoyo para la realización de esta investigación, y de manera especial a la Dra. Teresita Lascano, por la dedicación y compromiso durante la realización de esta investigación.

Karla Varela

ÍNDICE

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR	II
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	III
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
ÍNDICE	VIII
ÍNDICE DE TABLAS	XI
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XII
RESUMEN.....	XIII
ABSTRAC	XIV
TEMA:	XV
INTRODUCCIÓN	XVI
CAPÍTULO I.....	19
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	19
1.1. Planteamiento del problema.....	19
1.2. Formulación del Problema.....	21
1.3. Justificación	22
1.4. Objetivos.....	24
1.4.1. Objetivo General	24
1.4.2. Objetivos Específicos.....	24
1.5. Preguntas de investigación.....	24
CAPÍTULO II	25
MARCO TEÓRICO.....	25
2.1. Desayuno en escolares	25
2.1.1. Características del desayuno	26
2.1.2. Beneficios de un desayuno nutritivo	27

2.1.3. Efectos de la supresión o consumo deficiente del desayuno.....	27
2.2. Requerimientos nutricionales en escolares	29
2.2.1. Requerimiento energético para niños y niñas calculado por análisis de regresión cuadrática, según gasto energético total según peso, más energía en los tejidos durante el crecimiento. FAO/OMS 2001	30
2.2.2. Necesidades de macro y micronutrientes	30
2.3. Comportamiento alimentario.	32
2.4. Métodos de valoración de ingesta alimentaria.....	33
2.4.1. Recordatorio de 24 horas	33
2.4.2. Frecuencia de consumo de los alimentos	34
2.5. Programa de Alimentación Escolar Ministerio de Educación	35
2.5.1. Objetivo General	35
2.5.2. Objetivos Específicos.....	35
2.5.3. Aporte energético de los 5 tipos de combinaciones que se entregan en el Programa de Alimentación Escolar.....	37
2.6. Factores que pueden condicionar el hábito u omisión del desayuno entre los escolares.....	38
2.6.1. Hábito.....	38
2.6.2. Factores económicos	38
2.6.3. Socioculturales	39
2.6.4. Ambientales.....	39
2.6.5. Tiempo	39
2.6.6. Compañía	39
2.6.7. Distracción	40
2.6.8. Trastornos del aparato digestivo	40
2.7. Relación entre la frecuencia del desayuno, los factores que condicionar su hábito, omisión y su calidad de los escolares.	42
CAPÍTULO III	45
METODOLOGÍA	45
3.1. Tipo de estudio y diseño	45
3.2. Localización y ubicación del estudio.....	45

3.3. Población de estudio	45
3.4. Variables de estudio.....	46
3.5. Operacionalización de variables	46
3.6. Metodología para la recolección de información	48
3.6.1. Instrumento	48
3.6.2 Técnicas.....	48
3.6.3. Métodos de investigación.....	49
3.7. Procesamiento y análisis de datos.....	49
CAPÍTULO IV	51
RESULTADOS.....	51
4.1. Análisis de Resultados	51
4.2. Respuesta a las preguntas de investigación	67
4.3. Discusión	69
CAPÍTULO V	72
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	72
5.1. Conclusiones.....	72
5.2. Recomendaciones	74
BIBLIOGRAFÍA	75
ANEXOS	78
Anexo 1. El consentimiento informado	78
Anexo 2. Encuesta	79
Anexo 3. Consumo de energía, proteína, grasa y carbohidratos en el desayuno y refrigerio por los escolares de la Unidad Educativa "Rafael Suárez Meneses", 2017.....	83
Anexo 4. Oficio de aceptación.....	85
ANEXO 5. Fotografías	86

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los escolares.	51
Tabla 2. Número de comidas al día de los escolares.....	52
Tabla 3. Frecuencia semanal y motivo por no desayunar de los escolares.....	53
Tabla 4. Persona que prepara el desayuno a los escolares.	54
Tabla 5. Personas con las que los escolares.	55
Tabla 6. Actividad que realizan los escolares.	56
Tabla 7. Adecuación de energía del desayuno en relación con los requerimientos de los niños y niñas escolares.	57
Tabla 8. Adecuación de proteínas del desayuno en relación con los requerimientos de los niños y niñas escolares.	58
Tabla 9. Adecuación de grasa del desayuno en relación con los requerimientos de los niños y niñas escolares.	59
Tabla 10. Adecuación de carbohidratos del desayuno en relación con los requerimientos de los niños y niñas escolares.	60
Tabla 11. % Promedio en relación al 25 % de requerimiento del desayuno de los escolares.	61
Tabla 12. Frecuencia de consumo de bebidas de los escolares.....	62
Tabla 13. Frecuencia de consumo de alimentos de los escolares.	64

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Frecuencia de consumo de bebidas fuente de Vitaminas y Minerales, Proteínas, Carbohidratos más consumida por los escolares.....	63
Gráfico 2. Frecuencia de consumo de alimentos fuente de Vitaminas y Minerales más consumida por los escolares.....	65
Gráfico 3. Frecuencia de consumo de alimentos fuente de CHO más consumida por los escolares.	65
Gráfico 4. Frecuencia de consumo de alimentos fuente de Proteínas más consumida por los escolares.	66
Gráfico 5. Consumo de energía en el desayuno y refrigerio por los escolares.	83
Gráfico 6. Consumo de grasa en el desayuno y refrigerio por los escolares.	83
Gráfico 7. Consumo de proteína en el desayuno y refrigerio por los escolares.....	84
Gráfico 8. Consumo de carbohidratos en el desayuno y refrigerio por los escolares.	84

RESUMEN

“COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DEL DESAYUNO EN ESCOLARES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RAFAEL SUÁREZ MENESES”, IBARRA. 2017”

Autora: Varela Jácome Karla Cecilia

Directora: Dra. Teresita Lascano O. MSc.

Correo: karly_varela@hotmail.com

El presente estudio se realizó con el fin de conocer el Comportamiento Alimentario en el Desayuno de los Escolares de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”, de la ciudad de Ibarra. Donde se evaluaron a un total de 70 escolares de séptimo grado entre 11 y 12 años de edad. Fue un estudio de tipo descriptivo y de corte transversal. El Comportamiento del Desayuno se evaluó a través de una encuesta estructurada con preguntas cerradas, y el consumo de alimentos mediante el recordatorio de 24 horas, enfocado únicamente en el desayuno y con frecuencia de consumo de alimentos. Resultados obtenidos, el 58% fueron mujeres y el 41% fueron hombres, el 72% son niños y niñas de 11 años.

Se encontró un alto porcentaje de niños y niñas escolares que tienen el hábito de desayunar, la mayoría lo hacen de forma incompleta y muy pocos logran completar la calidad del desayuno con los alimentos consumidos a media mañana. Además se pudo determinar los hábitos que pueden influir, en la frecuencia y calidad del desayuno, como son: la compañía y quien lo prepare, el tiempo que disponga, pero el factor más importante es el conocimiento de los padres de lo que es un desayuno completo y la importancia que tiene.

Palabras clave: Comportamiento Alimentario, Frecuencia del Desayuno, Calidad del Desayuno, Colación en Escolares.

ABSTRAC

"EATING HABITS AT BREAKFAST TIME IN STUDENTS OF THE EDUCATIONAL UNIT" RAFAEL SUÁREZ MENESES ", IBARRA. 2017 ".

Author: Varela Jácome Karla Cecilia

Director: Dra. Teresita Lascano O. MSc.

Email: karly_varela@hotmail.com

The present study was carried out with the purpose of knowing eating habits during breakfast time in Schoolchildren of the Educational Unit "Rafael Suárez Meneses", of in the city of Ibarra. Where a total of 70 students studying at seventh grade were evaluated their ages ranged from 11 and 12 years. This was a descriptive and cross-sectional study. The eating habits during breakfast time were evaluated through a structured questionnaire with closed questions, and food consumption through the registered 24-hour it was focused exclusively on breakfast and frequently on food consumption. The result obtained, 58% were women and 41% were men, 72% are boys and girls of 11 years.

We found a high percentage of children regularly have breakfast, though most of the times these habits are incomplete and very difficult to achieve due to the quality of breakfast with the foot consumed in the mid-morning. In addition, you can determine the habits that may influence, in frequency and quality of breakfast, as a child: the company and the one who prepares it, the available time, but the most important factor is the parents' knowledge of what a complete breakfast is and the importance it has.

Key words: Eating habits Behavior, Breakfast Frequency, Breakfast Quality, School Lunch.

TEMA:

“COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DEL DESAYUNO EN ESCOLARES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RAFAEL SUÁREZ MENESES”, IBARRA. 2017”

INTRODUCCIÓN

La edad escolar es la etapa de crecimiento físico, cognitivo y emocional, antes de llegar a la adolescencia y sus requerimientos nutricionales deben ser cubierto con una adecuada alimentación para poder alcanzar su máximo desarrollo. Además, es una etapa en donde se van adquiriendo hábitos alimentarios, que serán llevados durante toda su vida (1).

Los problemas nutricionales más evidentes por una alimentación inadecuada en la edad escolar son: anemia por deficiencia de hierro, desnutrición (bajo peso o talla para la edad), caries dentales, sobrepeso, obesidad y los trastornos alimentarios. Los cuales ocurren por diversos factores, ya sean socioeconómicos, culturales y/o por malos hábitos alimentarios como la ausencia o consumo deficiente de algún tiempo de comida, como el desayuno. En varios estudios se ha evidenciado que la omisión del desayuno puede afectar no solamente el estado nutricional si no también la salud en general de los niños a corto o largo plazo, puesto que muchos niños que no desayunan tienden a consumir alimentos poco sanos, corriendo más riesgo de ser obesos al crecer debido al cambio que ocurre en su metabolismo al saltarse este tiempo de comida y remplazarlo por algo poco saludable a lo largo del día (1).

A pesar de la importancia del desayuno, su omisión o realización incorrecta o insuficiente es una conducta observada con frecuencia en los niños de numerosos países, incluido Ecuador (8,11). Esto puede deberse muchas de las veces, por escaso tiempo en las horas de la mañana, o al encontrarse somnolientos por dormir un número de horas mínimas, no pueden realizar adecuadamente el primer tiempo de comida del día, e incluso lo hacen en el trayecto hasta llegar a la escuela dejando a un lado la importancia de un desayuno adecuado, de igual manera podría ocurrir por el desconocimiento de los padres y representantes, de las consecuencias que puede provocar, tanto el estado nutricional como el funcionamiento cognoscitivo, el aprendizaje y el rendimiento escolar (3).

Un desayuno debe ser; completo, variado, equilibrado, suficiente, inocuo que incluya al menos una porción de alimento de tres grupos: lácteos, cereales y frutas (5,6). Que cubra con sus necesidades nutricionales, tanto de energía como de proteína, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales; debe aportar entre el 15 y 25 % de la energía total del día (6). Según las Guías Alimentarias para la Población Argentina destacan la importancia de comenzar el día con un buen desayuno al levantarse y completarlo durante la mañana con una colación. Teniendo en cuenta que la principal función de este refrigerio debería ser, completar la calidad del desayuno.

Mediante esta investigación se pretende determinar los hábitos alimentarios que pueden condicionar el consumo u omisión del desayuno; definir la frecuencia de consumo del desayuno y establecer el valor nutricional del desayuno a través del recordatorio de 24 horas de los escolares de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

La edad escolar es la etapa de crecimiento físico, cognitivo y emocional, antes de llegar a la adolescencia y sus requerimientos nutricionales deben ser cubiertos con una adecuada alimentación para poder alcanzar su desarrollo. Además, es una etapa en donde se van adquiriendo hábitos alimentarios, que serán llevados durante toda su vida (1).

Los problemas nutricionales más evidentes por una alimentación inadecuada en la edad escolar son: anemia por deficiencia de hierro, desnutrición (bajo peso o talla para la edad), caries dentales, sobrepeso, obesidad y los trastornos alimentarios. Los cuales ocurren por diversos factores, ya sean socioeconómicos, culturales y/o por malos hábitos alimentarios como la ausencia o consumo deficiente de algún tiempo de comida, (en este caso el desayuno). En varios estudios se ha evidenciado que la omisión del desayuno puede afectar no solamente el estado nutricional si no también su salud en general de los niños a corto o largo plazo, ya que muchos niños que no desayunan tienden a consumir comida rápida corriendo más riesgo de ser obesos al crecer debido al cambio que ocurre en su metabolismo al saltarse este tiempo de comida y remplazarlo por comida poco saludable a lo largo del día (1).

Según datos registrados por la FAO y OPS en el 2016, el 9,5% de la población infantil sudamericana está afectada por la desnutrición crónica, esto es 3,2 millones de niños, ya sea desnutrición leve, moderada o grave, los niños desnutridos se encuentran con las defensas bajas en su cuerpo, esto favorece la aparición de infecciones. Mientras que al otro lado de la moneda el sobrepeso y obesidad ya es un problema global debido al aumento alarmante que no solamente está afectando a los adultos, sino también a

los niños, jóvenes, adultos, adultos mayores, etc (1). El sobrepeso afecta al 7% de los niños de América Latina y el Caribe, ubicándose por encima del 6% de los niños con sobrepeso en el mundo. Esto puede contribuir a desencadenar patologías, como enfermedades crónicas no transmisibles cuando estos niños lleguen a la adolescencia o vida adulta (1, 33).

El Ecuador es un país en vías de desarrollo que presenta un problema de mal nutrición en niños, según los datos registrados en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT ECU 2011-2013). Ya que muestra que el 15% aproximadamente de la población de niños escolares presenta un retardo en talla, y la prevalencia de talla baja varía muy poco en relación a la edad y sexo, donde es más afectada la población indígena con 36.5% en relación con otros grupos étnicos del país (2).

Por otra parte, la población mestiza tiene un alto índice de prevalencia de sobrepeso. Dividiendo la población escolar por sexo encontramos que el 27.1% representa a las niñas con sobrepeso u obesidad y para los niños es el 32.5%. Lo que significa que alrededor de 666.165 niños escolares tienen exceso de peso, es decir, 3 de cada 10 escolares en el Ecuador presenta problemas de sobrepeso u obesidad (2). Las cifras son alarmantes, debido a que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la edad preescolar es de 8,5% y se triplica al pasar a la edad escolar y estas cifras van en aumento desmesuradamente (2).

Cada vez la malnutrición va en aumento debido a los malos hábitos alimentarios, asociándose a enfermedades crónicas no transmisibles, este problema no ocurre solo en el Ecuador sino en todo el mundo. Debido a eso se ha convertido en un problema de Salud Pública en aumento, por los daños a la salud que genera, además el gasto económico que implica por parte del estado tratar las enfermedades resultantes de los malos hábitos alimentarios (2).

Estudios ponen de manifiesto los efectos negativos, tanto físicos como cognitivos, en los escolares que acuden a los centros de estudios, sin desayunar o con un desayuno deficiente que aquellos que han recibido un desayuno suficiente (1). La edad escolar

constituye un momento importante para la consolidación de los hábitos alimentarios saludables y la actividad física. Ya que a esta edad los niños todo lo que miran aprenden, por lo que es fundamental que los padres fomenten un estilo de vida saludable, ya que estos hábitos contribuyen a mejorar la sensación de bienestar, a desarrollar con mayor éxito las actividades escolares y a disminuir el riesgo de padecer algunas enfermedades crónicas en la edad adulta (2).

1.2. Formulación del Problema

¿Cuál es el Comportamiento Alimentario en el desayuno de los escolares de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”, Ibarra 2017?

1.3. Justificación

Se conoce que los niños y niñas de nuestro país no se alimentan de manera adecuada, algunos estudios así lo demuestran, pero el porqué de este hecho, no está esclarecido en su totalidad, constituyéndose en referencia importante para aportar información con los resultados que se obtengan del estudio. Los niños se han visto afectados debido al cambio de hábitos alimentarios en los últimos tiempos. Muchas de las veces, en las horas de la mañana por escaso tiempo, o al encontrarse somnolientos por dormir pocas horas, no pueden realizar adecuadamente el primer tiempo de comida del día, e incluso consumen comida rápida hasta llegar a la escuela dejando a un lado la importancia de un desayuno adecuado.

Adicionalmente la edad escolar es la etapa en donde se continúa con el crecimiento físico, cognitivo y emocional en preparación para los cambios de la pubertad y la adolescencia. Por lo cual una adecuada alimentación en esta etapa es fundamental para lograr todo el potencial de crecimiento, desarrollo y salud general del escolar. A esta edad el niño ocupa una parte importante de su tiempo en la escuela, compartiendo con otros niños y ha adquirido bastante independencia. Esta mayor independencia y la influencia de los medios de comunicación o de sus compañeros, con frecuencia les hacen tomar decisiones equivocadas respecto a los alimentos que deben comer. También dependerá de los alimentos que se expendan en los bares escolares, ya que deben ser: naturales, frescos, nutritivos y saludables como frutas, verduras, hortalizas, cereales, leguminosas, tubérculos, lácteos semidescremados o descremados, pescado, carnes, aves, huevos y leguminosas; con características de inocuidad y calidad. En cuanto a los alimentos procesados deben tener concentraciones bajas y medias de grasas, azúcares y sal. Todas estas características son reguladas por el ARCSA, pero la cantidad que consumen los escolares de estos alimentos depende únicamente de ellos.

La edad escolar constituye un momento importante para la consolidación de los hábitos alimentarios saludables y la actividad física. Por ello es indispensable que los adultos

enseñen a los escolares a seleccionar y combinar los alimentos, para lograr una alimentación que permita un desarrollo y crecimiento adecuado.

Los beneficiarios directos de la investigación serán los escolares de la Unidad Educativa de estudio, ya que se podrá observar la situación actual y real de ellos. Mientras que los padres de familia y la Unidad Educativa serán los beneficiarios indirectos debido a que conocerán los resultados obtenidos y de acuerdo a esta se podrá elaborar estrategias para el beneficio de sus estudiantes.

Fue factible ejecutar esta investigación debido a que el grupo en estudio acepto mediante el consentimiento informado, el poder obtener información la cual nos permitió conocer la raíz del problema a través de la aplicación de la encuesta, así como también nos permitió conseguir información de los alimentos que se expenden en el bar escolar permitiendo conocer otros datos necesarios para la realización de próximas investigaciones.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Conocer el comportamiento alimentario del desayuno en escolares de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses” de la ciudad de Ibarra, 2017.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar las características sociodemográficas de la población de estudio
- Determinar los hábitos alimentarios que pueden condicionar el consumo u omisión del desayuno de los escolares de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”.
- Definir la frecuencia de consumo del desayuno de los escolares de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”.
- Establecer el valor nutricional del desayuno a través del recordatorio de 24 horas de los escolares de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”.

1.5. Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de la población de estudio?
- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que pueden condicionar el consumo u omisión del desayuno de los escolares de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”?
- ¿Cuál es la frecuencia de consumo del desayuno de los escolares de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”?
- ¿Cuál es el valor nutricional del desayuno de los escolares de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”?

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Desayuno en escolares

El desayuno es un componente fundamental de una alimentación adecuada, variada y equilibrada, de acuerdo con la Norma Oficial Mexicana 043 SSA para la promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria (5). El desayuno, así como el resto de los principales tiempos de comida debe estar compuesto por un alimento de cada grupo de alimentos que contengan tantos macronutrientes como micronutrientes (6).

La alimentación en un niño en etapa escolar debe cubrir con sus necesidades nutricionales, tanto de energía como de proteína, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales para su edad en forma fraccionada en 5 tiempos de comida durante las 24 horas como: desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la tarde y la merienda.

Distribución porcentual del requerimiento energético diario de los Escolares

Distribución Dietética	Porcentaje MSP	Porcentaje Thoulon- Page
Desayuno	25%	25%
Refrigerio de la media mañana	10%	15-20%
Almuerzo	30%	30%
Refrigerio de la media tarde	10%	
Merienda	25%	25-30%

Fuente: MSP- Ecuador y Thoulon- page España 1991.

En cuanto al desayuno, que es la primera comida del día, después de estar de 6 a 8 horas en ayunas debe aportar entre el **15 y 25 %** de la energía total del día (6). Es conveniente dedicar al desayuno entre 15 – 20 minutos de tiempo, sentados en el

comedor, con la familia. En el Ecuador muchos niños salen por la mañana de sus hogares y asisten a la escuela sin desayunar o con un desayuno deficiente e incluso van a los centros educativos desayunando en los buses, debido al tiempo o a otros factores. Siendo ignorado por parte de los padres y representantes, debido a la falta de conocimiento de las consecuencias que puede provocar en donde puede verse afectado tanto el estado nutricional como el funcionamiento cognoscitivo, el aprendizaje y el rendimiento escolar (3).

2.1.1. Características del desayuno

Ley de la alimentación	Características	Ejemplos
Completo	Debe contener un alimento de cada grupo	Fruta, Cereal, y un alimento de origen animal
Variado	Que la alimentación no sea monótona, Elegir diferentes alimentos del mismo grupo cada día.	Para tener un desayuno variado, se pueden elegir diferentes alimentos de origen animal como leche, queso, yogurt o huevo. En cuanto a cereales pan, tortilla, galletas. Las frutas y verduras pueden ir como acompañamiento ya sean picada o en jugo.
Equilibrado	Debe aportar: de 50-60% de carbohidratos 10-20% de proteínas 20-30% de grasas	El desayuno al tener alimentos de cada grupo, suele cumplir con las recomendaciones de aporte de energía.
Suficiente	Que cubra no solamente en que el niño se encuentre satisfecho si no que a la vez cubra sus necesidades nutricionales	En el período de crecimiento, o en el embarazo y la lactancia, se necesita un mayor consumo de energía y nutrimentos para el desarrollo de tejido y huesos.

	de acuerdo a la edad, sexo y actividad física	
Inocuo	Que se encuentre higiénicamente preparado, libre de sustancias que puedan provocar alguna enfermedad.	Un buen manejo de conservación y almacenamiento de alimentos de los que puede evitar algunas enfermedades ocasionadas por contaminación cruzada, al igual que mantener la higiene antes, durante y después de preparar los alimentos.
Adecuado	Que se apegue a los gustos, cultura y hábitos.	Se debe adaptar a cada persona.

Fuente: Instituto de Nutrición y Salud Kellogs 2011(6).

2.1.2. Beneficios de un desayuno nutritivo

Un desayuno saludable y nutritivo en los niños escolares proporciona varios beneficios, ya que le aporta los nutrientes necesarios al organismo, manteniendo un estado nutricional adecuado, además les permite realizar sus actividades diarias y un buen desempeño escolar al tener la energía suficiente. De igual manera, el consumo del desayuno se ha asociado con otros hábitos saludables como consumir mayor cantidad de verduras, frutas, agua y mayor nivel de actividad física, debido a que los niños que desayunan tienen más energía y mejor sistema inmune ayudando a prevenir el sobrepeso y otros padecimientos asociados, ya que se ha visto que las personas que desayunan regularmente tienen pesos más saludables e índices glucémicos normales (6).

2.1.3. Efectos de la supresión o consumo deficiente del desayuno

Los niños que no desayunan y que están en ayuno desde la noche anterior, no se observan cambios glucémicos importantes, pero podrían tener repercusiones en el metabolismo y en el área cognoscitiva, por un aumento en la concentración de cuerpos cetónicos y principalmente de ácidos grasos libres, que podría indicar la disminución

de la concentración de insulina “adaptación al ayuno”, provocando que se haga la gluconeogénesis en condiciones de ayuno, lo que es insuficiente para producir los 140gr de glucosa que nuestro cerebro necesita diariamente (11); Debido a un período de ayuno de más de doce horas durante las cuales el organismo no tiene una fuente exógena de energía encontrada en los macro y micronutrientes, los cuales son necesarios para la síntesis de neurotransmisores implicados en el funcionamiento cerebral y en diferentes fases del proceso cognoscitivo (3).

Por ende, el descenso gradual de los niveles de insulina y glucosa, entre otros cambios metabólicos, puede originar de fatiga, cansancio o somnolencia interfiriendo en la función cognitiva del niño (atención, concentración y memoria) perjudicando así su desempeño escolar. Si este ayuno prolongado es realizado con frecuencia, los cambios metabólicos anteriormente mencionados serían a su vez frecuentes, lo que provocaría unos efectos acumulativos adversos en el organismo que pondrían en peligro el progreso escolar en el niño, no solo en lo académico si no también, en su salud en general (10).

Lo que significa que la efectividad del trabajo intelectual del individuo, dependen minuto a minuto de lo que ha consumido en la alimentación para la liberación de insulina la cual estimula la síntesis de enzimas que intervienen en la formación de neurotransmisores (a partir de aminoácidos exógenos) tales como serotonina, catecolaminas y acetilcolina y otros, y así asegurar niveles plasmáticos y cerebrales adecuados para realizar su función (3).

Uno de los primeros trabajos realizados para documentar su influencia en el rendimiento escolar es el famoso estudio de la Universidad de Iowa publicado en 1962 (11). En donde los niños y adolescentes que iban a la escuela sin desayunar mostraban una disminución de su capacidad física máxima, de su resistencia al esfuerzo, de su fuerza muscular, de su capacidad de concentración y de su capacidad de aprendizaje. Por ende, la falta de este tiempo comida afecta negativamente a la memoria visual, aritmética y a la fluidez verbal (14).

De igual manera hay investigaciones que apoyan la relación entre el desayuno y el peso corporal. Un menor número de días en que se desayuna se ha asociado a un mayor IMC en los niños escolares llegando a la adolescencia (14). En una reciente revisión sistemática, donde se evaluó el peso corporal, la frecuencia del desayuno y su relación, se encontró que los niños que desayunan de manera adecuada tienden a tener menos sobrepeso, a pesar de consumir más calorías diarias (13). Ya que desayunar de forma habitual conlleva, ha elecciones de los alimentos más saludables, una ingesta energética consistente y actividad física más regular, aspectos que influyen sobre el IMC. Por el contrario, cuando no se desayuna de forma habitual debido al hambre y la ansiedad que produce, se presenta patrones de ingesta irregulares o mayor consumo de alimentos poco saludables por el aumento del picoteo. En definitiva, se observa que los niños obesos o con sobrepeso consumen una mayor cantidad de energía en la cena y consumen menos energía en el desayuno o se saltan el desayuno con más frecuencia (12).

Por otra parte, la progresiva omisión de este tiempo de comida, junto al deterioro en su calidad observado a medida que aumenta la edad de los escolares, convierte a la escuela en un contexto social idóneo para intervenir de forma concisa en la adopción de comportamientos saludables y la incitación de ponerlos en práctica (21).

2.2. Requerimientos nutricionales en escolares

Las necesidades nutricionales dependen de cada individuo, la actividad física, sexo, ritmo de crecimiento individual, grado de maduración de cada organismo ya que cada persona es diferente (8). Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud. Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios ya sean correctos o no, que se mantendrán durante toda la vida (9).

2.2.1. Requerimiento energético para niños y niñas calculado por análisis de regresión cuadrática, según gasto energético total según peso, más energía en los tejidos durante el crecimiento. FAO/OMS 2001

Edad (años)	NIÑOS		NIÑAS	
	Requerimiento energético diario		Requerimiento energético diario	
	Kcal/d	Kcal/kg/d	Kcal/d	Kcal/kg/d
1-2	948	82.4	865	80.1
2-3	1129	83.6	1047	80.6
3-4	1252	79.7	1156	76.5
4-5	1360	76.8	1241	73.9
5-6	1467	74.5	1330	71.5
6-7	1573	72.5	1428	69.3
7-8	1692	70.5	1554	66.7
8-9	1830	68.5	1698	63.8
9-10	1978	66.6	1584	60.8
10-11	2150	64.6	2006	57.8
11-12	2341	62.4	2149	54.8
12-13	2548	60.2	2276	52.0

Fuente: Human Energy Requirements: Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert. .2001 (34).

2.2.2. Necesidades de macro y micronutrientes

Dentro de los macronutrientes encontramos a las proteínas, lípidos o grasas y carbohidratos los cuales son nutrientes que se necesitan en mayor cantidad en el cuerpo, en comparación que los micronutrientes ya que sus requerimientos son en menor proporción, entre los micronutrientes encontramos a: vitaminas liposolubles (A, D, E K), e hidrosolubles (C, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, B₁₂), minerales como: calcio, hierro, zinc, etc. Los cuales se describirán a continuación con las funciones que cumplen el cuerpo (7,9).

Las proteínas ayudan a la formación y restauración de tejidos del cuerpo como son: los músculos, sangre, piel y huesos, durante toda la vida principalmente en el periodo de crecimiento, de igual manera mejora las defensas contra enfermedades y asegurar el buen funcionamiento del organismo. Las fuentes principales de proteína son de

origen animal como son las carnes y lácteos, pero también podemos encontrar en menor cantidad en las legumbres y cereales. La recomendación diaria de proteína en niños escolares es 1.35 gr/ Kg/día para cubrir sus necesidades o el 12 al 20% de la energía total (7).

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía de nuestro cuerpo, el cual debe cubrir alrededor de 45 al 65 % del aporte calórico total. Se encuentran principalmente en los cereales y almidones. Por otro lado, se encuentran los lípidos o grasas que al igual que los carbohidratos proporcionan energía a nuestro cuerpo, también ayudan al desarrollo del cerebro, la visión, la protección de los órganos y mantenimiento de la temperatura corporal. Además, juegan un papel esencial en el transporte de vitaminas liposolubles (vitaminas A, D, E y K). Su consumo recomendado es del 25 al 30% del aporte calórico total, del cual es preferible que sea de origen vegetal. En cuanto a las vitaminas y minerales son esenciales para una buena nutrición. Ya contribuyen al correcto funcionamiento y mantenimiento del cuerpo (7,8).

En resumen, en cuanto a los macronutrientes, la cantidad de carbohidratos que debe ingerir un niño varía entre el 45 y 65% del aporte calórico total. Se determina una vez que se han calculado los aportes de proteínas y grasas. En niños de 10 a 13 años deben ser 10% de calorías proteicas y un 27% de calorías grasas que se deberá completar con el 63% de calorías provenientes de hidratos de carbono (9).

Debido a que algunos minerales forman parte de muchos tejidos del cuerpo como es el calcio. Hay vitaminas que son antioxidantes y ayudan al cuerpo a combatir o disminuir radicales libres, que pueden provocar cáncer. De igual forma ayuda al mantenimiento del cabello, las uñas y la piel. Por lo que, en la edad escolar sus recomendaciones son:

Necesidades Promedio de Micronutrientes

Micronutriente	Recomendaciones
vitamina A	400 -600 ug /día
vitamina C	25-45 mg/ día
ácido fólico	200-300 ug/ día
Calcio	800-1300 mg/ día
Hierro	y 8mg/ día
Fosforo	1250mg/día
Zinc	8mg/día.

Fuente: FAO/ OMS. Necesidades promedio de Micronutrientes en niños escolares. 2011(7).

En resumen, la cantidad de carbohidratos que debe ingerir un niño varía entre el 45 y 65% del aporte calórico total. Se determina una vez que se ha calculado los aportes de proteínas y grasas los cuales en niños de 10 a 13 años deben ser del 10% de calorías proteicas y un 27% de calorías grasas que necesitara completar sus calorías totales con el 63% de calorías provenientes de hidratos de carbono (7).

2.3. Comportamiento alimentario.

El comportamiento alimentario es una actividad compleja e integrada que, aunque primariamente está dirigida al cumplimiento de las necesidades energéticas del organismo, sin embargo, y sobre todo en el hombre, está condicionada por factores de tipo componente psicológico, racional y cultural se refiere. De esta forma, se desempeña una doble función homeostática biológica, asegurando el equilibrio energético y nutricional y social, participando en las interrelaciones del sujeto y su entorno (22).

El comportamiento alimentario está regulado por un sistema redundante con múltiples niveles, que definen variables medibles como son: la cantidad de cada comida, frecuencia, su composición, el modo y la pauta según la que se ingieran los alimentos, este comportamiento se puede modificar según condiciones internas (crecimiento) o

externas (horas), que pueden llegar a distorsionarlo hasta desembocar en enfermedades concretas como la obesidad o la anorexia (22).

Comportamientos que no solo se relacionan con el acto de comer y que en muchas ocasiones suponen el aprendizaje de herramientas comportamentales tales como el lenguaje, el prestar atención, el imitar a los que lo rodean (22).

2.4. Métodos de valoración de ingesta alimentaria

Los modelos más utilizados para la valoración nutricional en individuos son;

- Recordatorio de 24 horas
- Encuesta de Frecuencia de Consumo de Alimentos
- Registro dietético
- La historia dietética (23).

2.4.1. Recordatorio de 24 horas

Es el método de evaluación de la ingesta de energía y nutrientes más ampliamente utilizado en todo el mundo. Que se lo realiza mediante entrevista, se pide el individuo encuestado que recuerde todos los alimentos y bebidas ingeridas en las 24 horas anteriores, o más comúnmente, a lo largo del día anterior. Las cantidades de alimentos (método cuantitativo) se estiman usualmente por medio de medidas caseras y requiere recuperar el gramaje de las recetas consumidas, por lo que exige un buen conocimiento culinario habitual de los individuos del estudio (23,24).

Es importante que los encuestados no sepan anticipadamente que se les va realizar la entrevista ya que podría influenciar de la dieta habitual que tengan (25).

2.4.2. Frecuencia de consumo de los alimentos

Es uno de los métodos más usados y recomendados, ya que es fácil de responder y se realiza de un tiempo determinado, en forma de una entrevista directa o siendo el propio encuestado quien lo llene. El dato es más fiable y de mayor rigor cuando es un personal entrenado quien lo recoge mediante entrevista (23).

Lo más común es preguntar por el número de veces en un determinado periodo de tiempo como son: una, dos, tres veces al día, a la semana, al mes, etc. Aunque también se puede preguntar en una escala cualitativa como es: siempre, casi siempre, ocasionalmente, nunca, etc. Es preferible que está, sea con orden decreciente (28).

El listado de los alimentos incluidos en el cuestionario de frecuencia de consumo debe tener en cuenta tres características fundamentales:

- Ser un alimento popular, consumido con frecuencia por un número razonable de individuos.
- Contener algún nutriente de interés para el estudio
- Contribuir a la variabilidad interindividual de los nutrientes de interés.

Uno de los problemas con este método es el de añadir a la frecuencia de consumo el tamaño de la ración en términos de peso y volumen, pues a partir de este dato se calculan los nutrientes recibidos. Por otra parte, este método permite estudiar un número amplio de individuos, familias y los resultados pueden ser muy significativos y de interés para el desarrollo posterior de intervenciones de nutrición comunitaria (23, 24).

En cuanto a la precisión no es alta, aunque dependerá mucho de los nutrientes que se quieran estudiar. Antes de aplicar el cuestionado debe ser validado, no puede ser aplicado en personas analfabetas y en ancianos (28).

2.5. Programa de Alimentación Escolar Ministerio de Educación

El Programa de Alimentación Escolar tiene la misión de atender el período escolar con alimentación para niñas y niños de 3 a 4 años de edad de Educación Inicial; y niñas, niños y adolescentes entre 5 y 14 años de edad de Educación General Básica (EGB) de instituciones educativas públicas, fisco misionales y municipales de las zonas rurales y urbanas (26).

Mediante Decreto Ejecutivo Nro. 1120, de 18 de julio de 2016, el Programa de Alimentación Escolar (PAE) fue transferido al Ministerio de Educación (MINEDUC). Se fijó una transición de 60 días a partir de la firma del mencionado Decreto, por lo que el MINEDUC retomó la ejecución del PAE a partir del mes de septiembre de 2016 (26).

2.5.1. Objetivo General

Mejorar la distribución y la cobertura de la alimentación como contribución al buen rendimiento escolar de los niños, niñas y adolescentes de Educación Inicial, Educación General Básica y Bachillerato de las Unidades Educativas del Milenio de las Instituciones del sostenimiento público a nivel nacional (31).

2.5.2. Objetivos Específicos

- Fortalecer la provisión de raciones alimenticias a los beneficiarios de las instituciones educativas públicas.
- Evaluar los resultados y rendir cuentas de la ejecución del Contrato del Préstamo 3726/OCEC en todos sus componentes de inversión, con énfasis en el Proyecto de Intervención en la Alimentación Escolar, el cual constituye el principal objeto de financiamiento (31).

Por otra parte, la provisión de los alimentos se realiza en dos modalidades:

Primera: En las Instituciones Educativas que cuentan con residencias estudiantiles, por sus características particulares, se entregan 3 ingestas al día: desayuno, almuerzo y cena elaborados con productos frescos (26).

Segunda: En las Instituciones Educativas que NO cuentan con Residencia Estudiantil, la atención se basa en:

- Universalizar la entrega de raciones alimenticias conformadas por alimentos que contiene proteínas de alto valor biológico a todos los beneficiarios de la alimentación escolar, misma que es combinado con otros alimentos industrializados.
- Ampliar la variabilidad de productos industrializados para incentivar el consumo de la ración alimenticia.

Las raciones alimenticias están conformadas por dos productos (1 sólido y 1 líquido) a excepción de un día a la semana que se entrega únicamente un líquido. Los productos entregados son industrializados que contempla cinco raciones (combinaciones) cada una con un aporte de alrededor del 3% al 20% del total energía y nutrientes de lo que requiere un estudiante diariamente según las recomendaciones del MSP 2016 (26).

El aporte de proteína está presente en la leche de origen animal, un alimento altamente biodisponible para el cuerpo humano, que contiene una mayor cantidad de aminoácidos esenciales que son absorbidos por el organismo en un 75%; en comparación con la proteína de origen vegetal, presente en cereales y frutas, que se absorbe entre 40% y 50% (26).

Producto	Combinación 1	Combinación 2	Combinación 3	Combinación 4	Combinación 5
Líquido (bebida)	200 ml leche entera	200ml jugo, néctar frutas sabores	200 ml leche entera saborizada	200 ml bebida láctea con cereales sabores	200 ml bebida láctea con cereales sabores
Sólido (bocadito) (masa horneada)	25g de barra de cereales	30gr masa horneada de dulce o sal base de harina de cereales	30gr masa horneada de sal base de harina de cereales o granola de cereales	25g de barra de cereales	
Energía (Kcal)	200-280	230-280	200-280	200-280	100-130

Fuente: Ministerio de Educación. 2016

2.5.3. Aporte energético de los 5 tipos de combinaciones que se entregan en el Programa de Alimentación Escolar

Los envases para las bebidas líquidas de 200 ml son asépticos y herméticamente sellado en empaque tetrabrik, funda de película construida de 9 capas con EVOH u otra envoltura que asegura la adecuada conservación del producto sin necesidad de refrigeración (26). Los envases primarios de los productos sólidos se presentan conforme a lo autorizado por su respectivo registro o notificación sanitaria (26).

Las materias primas para elaborar los productos de las raciones alimenticias y los servicios para entregarlas en las instituciones educativas son adquiridas en al menos un 30% a los pequeños y medianos productores y a organizaciones de la economía popular y solidaria, lo cual genera una cadena de valor importante en el Programa (26).

En lo que va del año 2017 se han entregado más de 416 millones de raciones alimenticias a los estudiantes beneficiarios en todo el país, las cuales cumplen estrictos estándares de control de calidad. Estos procedimientos se realizan de forma permanente y en todas las fases de producción: almacenamiento, distribución y consumo, para garantizar la seguridad alimentaria. Adicionalmente, cumplen con las especificaciones técnicas físicas y nutricionales establecidas en las fichas técnicas del proceso SICAE (26).

2.6. Factores que pueden condicionar el hábito u omisión del desayuno entre los escolares.

Se han hecho estudios sobre el desayuno tanto desde el punto de vista nutricional como desde perspectivas socioeconómicas y antropológicas. Sabemos que los hábitos de consumo y la composición del desayuno varían con la edad, el género, las costumbres locales y el nivel socioeconómico, entre otros. Por ejemplo, se sabe que los hijos de padres y madres que acostumbran desayunar tienen más probabilidades de incluir al desayuno entre sus comidas diarias; esto ocurre aun cuando los hijos hayan abandonado el hogar paterno-materno. Por otro lado, se conoce que hay personas que desayunan diariamente pero que reducen la frecuencia del desayuno después de la adolescencia y vuelven a incrementarla cuando tienen hijos y en la madurez.

Las razones más comunes por las cuales la gente no desayuna son:

2.6.1. Hábito

El no desayunar se ha convertido en un hábito entre los niños escolares, ya sea por las razones alegadas como, por ejemplo: "no me apetece", "me sienta mal", "estoy cansado", "no tengo tiempo", "tengo que prepararlo yo mismo" o "tengo que desayunar solo" e incluso ya están enseñados a no desayunar. En donde puede afectar su estado nutricional y rendimiento escolar, además que la edad escolar, es una etapa crucial para la adquisición de hábitos alimentarios, que duraran el resto de la vida (6).

2.6.2. Factores económicos

El nivel socioeconómico tiene un efecto profundo sobre la salud y la conducta en escolares, se piensa que, aquellos que experimentan mayores privaciones económicas, seguramente tampoco desayunarán antes de ir a la escuela, o que su desayuno será deficiente para sus necesidades nutricionales (19).

2.6.3. Socioculturales

La parte socio cultural es un factor que influye a gran medida el desayuno, o los componentes que tenga esta, especialmente cuando hablamos de etnia, de religión, y región ya que, si hablamos de etnia, los hábitos alimentarios de la etnia indígena no son los mismo que la etnia mestiza, afro ecuatoriana, además que suelen suceder con miembros de familias más numerosas, mientras que si hablamos de la región esta va influir en la disponibilidad de los alimentos (19).

2.6.4. Ambientales

Los seres humanos somos capaces de realizar comportamientos relacionados con comer sin que exista una necesidad real en nuestros niveles de energía. Ya que puede deberse factores ambientales, características de los alimentos, como que estos sean placenteros, factores sociales o personales como: el estado de ánimo, salud, precio, atractivo, la novedad, etc. (6, 19).

2.6.5. Tiempo

La omisión del desayuno puede deberse a que los niños se encuentran solos durante la mañana y ellos mismo tienen que prepararse su propio desayuno (18). El tiempo es uno de los factores que más influye en la omisión del desayuno por parte de los escolares, debido a los nuevos estilos de vida tan acelerados, por lo que la mayoría desayunan, pero no lo hacen de manera adecuada ya que solo dedican a este tiempo de comida menos de 10 minutos, ya sea porque se levantan tarde o se encuentran somnolientos, por dormir pocas horas (21).

2.6.6. Compañía

Se ha demostrado en varios estudios, que el desayunar con la familia o acompañado mejora el hábito de consumir un desayuno de buena calidad, ya que la compañía de

los padres, servirá como ejemplo y reforzará la adquisición de buenos hábitos alimentarios (15,21). Los niños al encontrarse solos sin ninguna compañía estos optarán por los alimentos que más les agraden, y no siempre pueden ser nutritivos por lo que la supervisión es necesaria a esta edad.

2.6.7. Distracción

De acuerdo al estudio de la Unidad de Nutrición y Comportamiento de la Escuela de Psicología Experimental de la Universidad de Bristol en Reino Unido, la persona tiene distractores al momento de comer como mirar la televisión, o hacer otras actividades mientras comen tienden a consumir un alto nivel de calorías debido que no prestan atención a lo que comen. Ya que pueden consumir hasta una doble porción de lo que consumirían normalmente sin distracciones, ya que el cerebro está enfocado en ellos, e inhibe la sensación de la saciedad (producidas por la leptina y grelina).

2.6.8. Trastornos del aparato digestivo

En algún momento de la vida, la mayoría de personas padecen algún problema digestivo. Algunos trastornos, como la indigestión (el dolor de estómago) o diarrea leve, son las frecuentes las cuales producen un malestar leve y su tratamiento es fácil, ya que por lo general estas mejoran con el tiempo por sí mismas. Otros, como la enfermedad intestinal inflamatoria, pueden durar mucho tiempo o ser muy problemáticas. Todo depende de las clases y cantidades de alimentos que una persona come y la manera en que el aparato digestivo procesa dichos alimentos ya que juegan roles fundamentales en el mantenimiento de la buena salud. Por lo que la ingestión de una dieta sana es la mejor manera de prevenir los trastornos digestivos más comunes (29).

Los trastos que pueden afectar con la ingesta de alimentos tenemos:

Trastornos al esófago, los cuales pueden ser congénitos (lo que significa que una persona nace con ellas) o adquiridos o (una persona puede desarrollarlos después de

nacer). En esta categoría podemos encontrar la esofagitis, o inflamación del esófago, es un ejemplo de un trastorno no congénito, puede ser provocada por una infección o ciertos medicamentos o por reflujo gastroesofágico, un trastorno en el que el esfínter esofágico permite que el contenido ácido del estómago retroceda y vuelva al esófago (30).

Trastornos que afectan al estómago y los intestinos; encontramos la diarrea o estreñimiento. Con la diarrea, las contracciones musculares desplazan el contenido de los intestinos con demasiada rapidez y no hay tiempo suficiente para que el agua se absorba antes de que las heces sean eliminadas del organismo y el estreñimiento es lo contrario en donde el contenido del intestino grueso no se desplaza lo suficientemente rápido y los materiales de deshecho permanecen en el intestino grueso durante tanto tiempo que se elimina demasiada agua y las heces se endurecen y al momento de su deposición provocan dolor(30).

También podemos encontrar infecciones gastrointestinales pueden ser causadas por Virus, por Bacterias (como Salmonella, Shigella, Campylobacter o E. coli) o por parásitos intestinales. Los síntomas comunes de las infecciones gastrointestinales son dolor o cólicos abdominales, diarrea y, a veces, vómitos. Estos trastornos suelen desaparecer por sí mismos sin la necesidad de medicamentos u otro tratamiento. Al igual que la apendicitis la cual es una inflamación del apéndice, la bolsa en forma de dedo que se extiende desde el ciego, ubicada en la parte inferior derecha del abdomen. Los síntomas clásicos de apendicitis son dolor abdominal, Fiebre, pérdida de apetito y vómitos. Las personas afectadas con mayor frecuencia por la apendicitis son los niños y adolescentes entre los 11 y 20 años. La apendicitis requiere cirugía para su corrección. Gastritis puede ser causada por una bacteria denominada Helicobacter pylori, o el uso crónico de algunos medicamentos, o por no tener horarios de comida bien definidos pueden debilitar el revestimiento que protege al estómago y duodeno, permitiendo que el ácido pase al revestimiento provocando inflamación o irritación a este revestimiento (29).

Y por último tenemos los **trastornos del páncreas, hígado y vesícula biliar**. Los trastornos que afectan al páncreas, hígado y vesícula biliar, suelen afectar la capacidad de estos órganos para producir enzimas y otras sustancias que ayudan a la digestión. La hepatitis es una infección viral más común en la que el hígado de una persona se inflama y puede perder su capacidad funcional, el tipo A pueden ser es el más común, producida por algún alimento (28, 29,30).

2.7. Relación entre la frecuencia del desayuno, los factores que condicionar su hábito, omisión y su calidad de los escolares.

Para observar la relación entre la frecuencia del desayuno, los factores que condicionan su hábito y omisión del desayuno y su calidad de los escolares se tomó con referencia los resultados de varios estudios similares hechos anteriormente, los cuales serán analizados a continuación;

El estudio realizado en el 2013 de hábito y calidad del desayuno en alumnos de dos escuelas primarias públicas de la ciudad de Santa Fe- Argentina. En la cual los resultados fueron que la mayoría de los estudiantes desayunaban diariamente con el 75%, en donde los estudiantes dependían de un familiar para prepararles el desayuno, además que la mayoría de ellos también observaban televisión al desayunar (15).

Cabe recalcar que la mayoría de los estudiantes, aunque si desayuna todos los días, este es insuficiente para sus necesidades nutricionales. Por otra parte, los niños que no desayunaba es debido al poco tiempo que tiene en la mañana (15).

Del mismo modo el estudio del desayuno en la infancia: más que una buena costumbre, realizado en el 2010 en Madrid-España, indica que en España un 10-15% de los niños no desayuna mientras el 88% desayuna diariamente y el 20-30% lo hace de manera insuficiente ya que la mayoría de los niños que desayunan solo toma un vaso de leche y va a la escuela (91%) y solo un 30% consume una ración adecuada de un desayuno que se considera completo: lácteos, cereales y fruta. Por otro lado, una de las razones las comunes de los niños era la falta de tiempo (12).

En estudios similares, realizados en escolares de Madrid y en otros países muestran cifras parecidas. Por ejemplo, en el Reino Unido alrededor del 20% y en distintos estudios británicos y norteamericanos oscilan entre el 10 y el 30% en donde los escolares no desayunan o apenas toma alguna bebida o chocolate. En la cual la mayoría atribuyen al sexo femenino con una economía limitada (12).

El estudio descriptivo del desayuno en una población infantil inmigrante escolarizado, 2007–2010 en España, mostró que el 18,5% de los niños no desayunaban antes de ir al colegio, de los cuales la mayoría era de origen asiático. La mayoría de los escolares (73,4%) no desayunan en un tiempo adecuado y el 30,1% lo hace sin compañía. La leche (74,9%) y los cereales son los alimentos más habituales con el (88,6%). Según país de procedencia, los niños de Marruecos consumen más frecuentemente la tríada básica (lácteo, cereal, fruta) representado el (51,5%) en comparación de los otros niños (4).

En el estudio de Omisión del desayuno, estado nutricional y hábitos alimentarios de niños y adolescentes de escuelas públicas de Morelos, México en el año 2014, el cual el (19%) se saltaban el desayuno. Mientras que otro 24% de ellos algunas veces asisten a la escuela sin haber desayunado y que, según el análisis, coinciden en muchas de las características observadas en aquellos estudiantes que habitualmente omiten el desayuno. Por otra la mitad de los que desayunaban eran menores de 10 años y más del 80% de los que se saltaban el desayuno eran adolescentes y de ellos casi el 34% tenían 15 años o más ya que la mayoría de estos niños, eran ellos quien tenía que prepararse el desayuno (19).

Por ultimo encontramos la segunda edición del estudio de ALADINO (Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2015. El 98,2 % de los escolares indican que SÍ han desayunaron el mismo día del estudio, sin que haya diferencias en función del sexo o de la edad (20).

El desayuno más frecuente (50 % de los escolares) fue el constituido por un lácteo (leche, batido lácteo o yogur) más un alimento del grupo de los cereales (galletas, cereales de desayuno o pan/tostadas). El 27,3 % de los niños indicaron que habían tomado para desayunar solo leche o un producto lácteo, y solo el 3,3 % realizó un desayuno considerado saludable, al incluir en su desayuno al menos un lácteo, un cereal y una fruta o zumo natural (20).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo de estudio y diseño

La investigación de tipo descriptivo, ya que describirá y deducirá cómo es el comportamiento alimentario del desayuno en los niños y niñas; sus hábitos alimentarios, frecuencia de consumo, y su valor nutricional. De corte transversal porque los datos fueron recolectados en un tiempo determinado y no hubo seguimiento. Y probabilístico, ya que se escogió un grupo enfoque y no se utilizó fórmula para sacar una muestra, con la cual se logró obtener los conocimientos requeridos sobre el análisis de la situación de salud de la población escolar.

3.2. Localización y ubicación del estudio.

El presente estudio se realizó en la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses” en la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura.

3.3. Población de estudio

La población de estudio son 70 escolares, 29 niños y 41 niñas de séptimo grado del año lectivo septiembre 2017 -julio 2018 de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”. Los criterios de inclusión para delimitar la población de estudio: que sea parte de la Unidad Educativa, estar cursando el séptimo grado, ya que al ser de un grado superior facilita la comprensión de las instrucciones para la recolección de datos y su valides, disponer de toda la información completa sobre la identificación del escolar y consentimiento informado. Los niños y niñas escolares que no fueron tomados en cuenta para ser parte del estudio debido a que: estuvieron cursando un grado inferior, los cuales tal vez no comprendan la seriedad del estudio, lo que podría afectar la valides de los resultados, tener alguna patología que impídala recolección de

sus datos, no disponer de toda la información completa sobre la identificación del escolar y no tener el consentimiento de los representantes legales del escolar para la toma de datos.

3.4. Variables de estudio

- Hábitos alimentarios del desayuno
- Frecuencia semanal del desayuno
- Valor nutricional del desayuno

3.5. Operacionalización de variables

Variables	Indicadores	Escala o medición
Características sociodemográficas	Edad	10-11 años (7) FAO/OMS/ 11-12 años UNU
	Género	Femenino Masculino
	Etnia	Blanco Mestizo Indígena Arfo ecuatoriano
Hábitos alimentarios	Número de comidas al día	Menos de 2 / día 3 veces al día 4 a 5 veces al día Mayor de 5 veces/día
	Consumo de desayuno	Si No
	Motivo por no desayunar	No tengo tiempo Me hace mal No tengo hambre Trastornos alimentarios Otros. Solo

	<p>Persona que prepara el desayuno</p> <p>Persona con la que desayuna</p> <p>Actividad que realiza mientras desayuna</p> <p>Lugar donde desayuna</p>	<p>Mamá</p> <p>Papá</p> <p>Otra persona</p> <p>Solo</p> <p>Con familia</p> <p>Con otras personas</p> <p>Solo desayuna</p> <p>Mira televisión</p> <p>Realiza deberes</p> <p>Otro</p> <p>En el comedor</p> <p>En una cama</p> <p>De pie en la cocina</p> <p>De pie antes de salir</p>
Frecuencia del desayuno	Frecuencia de desayuno	<p>Todos los días (28)</p> <p>De 4 a 5 días/ semana</p> <p>2 a 3 días/ semana</p> <p>1 día/ semana</p> <p>Nunca</p>
Valor nutricional	<p>Frecuencia de alimentos en el desayuno:</p> <p>Lácteos</p> <p>Leche con chocolate</p> <p>Café</p> <p>Café con leche</p> <p>Jugo natural</p> <p>Jugo artificial</p> <p>Frutas</p> <p>Cereales</p> <p>Productos de pastelería</p> <p>Pan</p> <p>Embutidos</p> <p>Huevos</p> <p>Dulces</p> <p>Queso</p> <p>R 24 (enfocado en el desayuno)</p>	<p>Todos los días (23,24)</p> <p>De 4 a 5 días</p> <p>2 a 3 días</p> <p>1 día</p> <p>Nunca</p> <p><70% Sub alimentación</p> <p>70% a 90% déficit</p> <p>90% a <110% Normal</p> <p>>110% Exceso</p> <p>(32).”INCAP.1993”</p>

3.6. Metodología para la recolección de información

3.6.1. Instrumento

Para la recolección de los datos, se elaboró una encuesta estructura, que nos permitió conocer:

Las características socio demográficas: en donde se recolectó información relacionada a: género, edad y etnia.

Hábitos alimentarios: constó de 8 preguntas cerradas acerca de hábitos alimentarios en el desayuno; número de tiempos de comida; motivo por no desayunar, persona que prepara el desayuno, persona con la que desayuna, actividad que realiza mientras desayuna y lugar donde desayuna.

Frecuencia del desayuno: se recolectó la información mediante el planteamiento de una pregunta cerrada en la que consistía indicar la frecuencia de consumo semanal del desayuno por parte de los escolares.

3.6.2 Técnicas

Frecuencia de alimentos: se registró la frecuencia de consumo y preferencias alimentarias del desayuno de los escolares, en donde estuvieron detallados los grupos de alimentos y las veces o frecuencia de consumo de estos.

Valor nutricional del desayuno: Para determinar la valor nutricional del desayuno, se realizó el recordatorio de 24 horas, enfocado en el desayuno en donde se comparó con los requerimientos nutricionales promedio de los niños del grupo de enfoque obtenidos de la OMS y se utilizó los puntos de corte del INCAP 1993. De esta manera se pudo realizar la valoración cualitativa del desayuno y refrigerio de los escolares.

3.6.3. Métodos de investigación

Se aplicó el método analítico para observar el comportamiento del desayuno en los estudiantes para luego determinar sus hábitos alimentarios, su frecuencia semanal de consumo del desayuno y el valor nutricional que este contiene, mientras que el método inductivo-deductivo se empleó para complementar la investigación y realizar un análisis e interpretación de los resultados obtenidos tanto en la investigación bibliográfica como de campo.

3.7. Procesamiento y análisis de datos

Luego de finalizada la recolección de la información, se procedió a la limpieza de datos y tabulación de los mismos. Los datos obtenidos fueron analizados con el programa Microsoft Excel, para la presentación de los datos se utilizaron tablas y gráficos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Análisis de Resultados

Tabla 1. Características sociodemográficas de los escolares.

Género	N	%
Femenino	41	58,6
Masculino	29	41,4
Total	70	100,0

Años	N	%
10	18	25,7
11	51	72,9
12	1	1,4
Total	70	100,0

Etnia	N	%
Mestizo	66	94,3
Afro ecuatoriano	2	2,9
Indígena	2	2,9
Total	70	100,0

La población investigada comprende el 58,6% de género femenino y 41,4% de género masculino. En cuanto a la edad el 25,7% tiene 10 años y el 72,9% tienen 11 años. El 94,3% son mestizos, el 2,9% son indígenas y afro ecuatorianos respectivamente. La cual da la pauta de la homogeneidad de la población participante.

Tabla 2. Número de comidas al día de los escolares.

Número de comidas	N	%
3 veces al día	41	58,6
4 a 5 veces al día	23	32,9
Menos de 2 veces	6	8,6
Total	70	100,0

El 58,6% de los escolares, realizan 3 comidas en el día y solo un 8,6 %, tiene 2 de comidas en el día. El número de comidas de 3 a 5 veces al día, está dentro de lo recomendado para esta población.

Tabla 3. Frecuencia semanal y motivo por no desayunar de los escolares.

Desayuno	N	%
Si	63	90,0
No	7	10,0
Total	70	100,0
Frecuencia del desayuno	N	%
Todos los días	52	74,3
4-5 días a la semana	8	11,4
2-3 días a la semana	7	10,0
1 día a la semana	2	2,9
Nunca	1	1,4
Total	70	100
Motivo por no desayunar todos los días	N	%
No tengo tiempo	10	55,6
No tengo hambre	7	38,9
Otros	1	5,6
Total	18	100,0

98,6%

El 90,0% de los escolares acudieron a la escuela desayunando el día de la encuesta y el 10,0% no desayunó.

El 98,6% reportan desayunar cualquier día de la semana; El 74,3% de los escolares desayunan todos los días, el 11,4% de 4-5 días a la semana, el 10,0% desayunan de 2-3 veces, el 2,9% 1 día a la semana y un estudiante manifestó que nunca desayuna.

El motivo del porqué, no desayunaban todos los días, es no tener tiempo suficiente en la mañana (55,6%), el 38,9% no tiene hambre durante la mañana, el 5,6 % (otros) no tiene quién le prepare el desayuno.

Tabla 4. Persona que prepara el desayuno a los escolares.

Persona que prepara el desayuno	N	%
Madre	51	72,9
Padre y madre	11	15,7
Solo	5	7,1
Padre	2	2,9
Sin información	1	1,4
Total	70	100,0

El 72,9% es la madre quién prepara el desayuno y un 7,1% es preparado el desayuno por el escolar. Lo que demuestra que los estudiantes en mayoría tienen quien le prepare el desayuno.

Tabla 5. Personas con las que los escolares.

Acompañante del escolar	N	%
Con su familia	44	62,9
Solo	24	34,3
Con otras personas	1	1,4
Sin Información	1	1,4
Total	70	100,0

El 62,9% los niños suelen desayunar con la familia, es decir en compañía de sus padres y hermanos. El 34,3% desayunan solos. La alimentación en cualquiera de los tiempos y más aún en el desayuno, resulta mejor cumplido con el acompañamiento familiar

Tabla 6. Actividad que realizan los escolares.

Actividad mientras desayuna	N	%
Solo desayuna	46	65,7
Mira la televisión	17	24,3
Hace deberes	6	8,6
Sin información	1	1,4
Total	70	100,0

El 65,7% de los escolares desayunan sin distraerse, el 8,6% realiza los deberes mientras desayuna, el cual puede producir estrés, y que no desayunen de manera adecuada o que su ingesta sea elevada.

Tabla 7. Adecuación de energía del desayuno en relación con los requerimientos de los niños y niñas escolares.

Intervalos de Adecuación del INCAP de Energía del Desayuno	Género					
	Femenino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sub alimentación	19	27,1	12	17,1	31	44,3
Déficit	5	7,1	8	11,4	13	18,6
Normal	8	11,4	6	8,6	14	20,0
Exceso	9	12,9	3	4,3	12	17,1
Total	41	58,6	29	41,4	70	100,0

De acuerdo a los intervalos de adecuación energética del INCAP; El 27,1% de las niñas escolares y el 17,1% de los niños se encuentran con sub-alimentación de calorías en el desayuno, y solo el 12,9% de niñas y el 4,3% de niños tienen un consumo excesivo. En cambio en el refrigerio, se encontró que la mayoría de escolares sobrepasan las calorías que deberían consumir (ver anexo 3).

Tabla 8. Adecuación de proteínas del desayuno en relación con los requerimientos de los niños y niñas escolares.

Intervalos de Adecuación del INCAP de Proteína del Desayuno	Género					
	Femenino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sub Alimentación	13	18,6	9	12,9	22	31,4
Déficit	3	4,3	5	7,1	8	11,4
Normal	3	4,3	3	4,3	6	8,6
Exceso	22	31,4	12	17,1	34	48,6
Total	41	58,6	29	41,4	70	100,0

De acuerdo a los intervalos de adecuación proteica del INCAP; El 31,4% de las niñas escolares y el 17,1% de los niños, se encuentran con un aporte proteico excesivo en el desayuno, y solo el 4,3% de niñas y niños respectivamente tienen un consumo normal. De la misma manera en el refrigerio se encontró que la mayoría de escolares sobrepasan su ingesta proteica (ver anexo 3).

Tabla 9. Adecuación de grasa del desayuno en relación con los requerimientos de los niños y niñas escolares.

Intervalos de Adecuación del INCAP de Grasa del Desayuno	Género					
	Femenino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sub alimentación	22	31,4	18	25,7	40	57,1
Déficit	3	4,3	4	5,7	7	10,0
Normal	2	2,9	2	2,9	4	5,7
Exceso	14	20,0	5	7,1	19	27,1
Total	41	58,6	29	41,4	70	100,0

De acuerdo a los intervalos de adecuación de grasa del INCAP; El 31,4% de las niñas escolares y el 25,7% de los niños se encuentran con sub-alimentación de grasa en el desayuno, y solo el 2,9% de niñas y niños respectivamente tienen un consumo normal. En cambio en el refrigerio, se encontró un gran número de escolares con un aporte excesivo de grasa (ver anexo 3).

Tabla 10. Adecuación de carbohidratos del desayuno en relación con los requerimientos de los niños y niñas escolares.

Intervalos de Adecuación del INCAP de CHO del Desayuno	Género					
	Femenino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sub alimentación	21	30,0	12	17,1	33	47,1
Déficit	9	12,9	10	14,3	19	27,1
Normal	3	4,3	4	5,7	7	10,0
Exceso	8	11,4	3	4,3	11	15,7
Total	41	58,6	29	41,4	70	100,0

De acuerdo a los intervalos de adecuación de carbohidratos del INCAP; El 30,0% de las niñas escolares y el 17,1% de los niños se encuentran con sub-alimentación de carbohidratos en el desayuno, y solo el 4,3% de niñas tiene un consumo normal y el 4,3% de niños tienen un aporte excesivo. En cambio en el refrigerio, se encontró un gran número de escolares con excesivo consumo (ver anexo 3).

Tabla 11. % Promedio en relación al 25 % de requerimiento del desayuno de los escolares.

Rango de adecuación según el INCAP	Promedio % En relación al 25 % de requerimiento del desayuno		
	Genero		
	Femenino	Masculino	Promedio total
Sub alimentación	10,2%	10,4%	10,2%
Déficit	19,9%	20,0%	20,0%
Normal	26,0%	23,7%	25,0%
Exceso	32,8%	38,6%	34,2%
Promedio general	19,4%	18,7%	19,1%

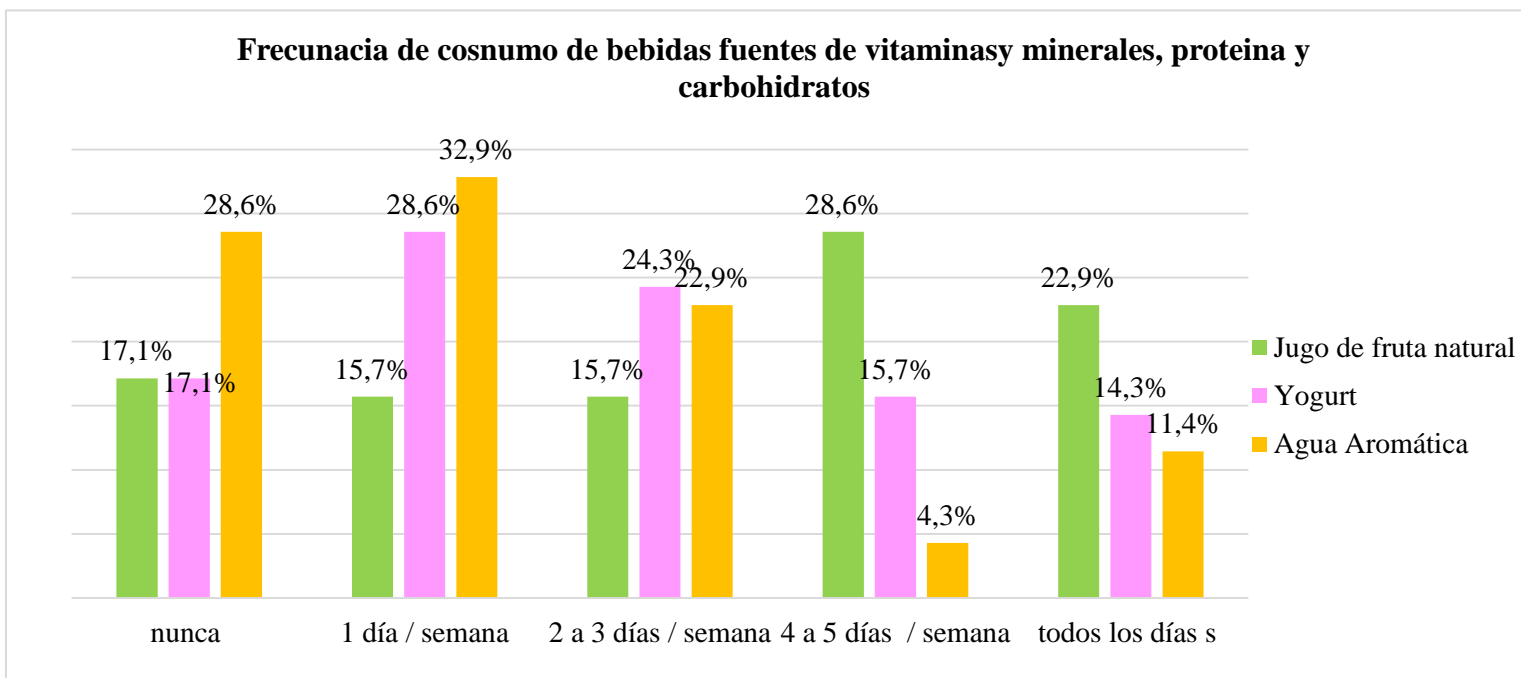
En relación al 25 % de requerimiento energético que se debe cumplir en el desayuno, el género femenino tiene un aporte energético promedio de 19.4%, mientras que en el género masculino cubre un promedio de 18,7% y el 19,1% es el promedio general que cubren los escolares de aporte calórico, el cual indica que existe un aporte deficiente de nutrientes en el desayuno

Tabla 12. Frecuencia de consumo de bebidas de los escolares.

Bebidas	Nunca		1 día / semana		2 a 3 días / semana		4 a 5 días / semana		Todos los días		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Jugo de fruta natural	12	17,1	11	15,7	11	15,7	20	28,6	16	22,9	70	100,0
Yogurt	12	17,1	20	28,6	17	24,3	11	15,7	10	14,3	70	100,0
Café	23	32,9	17	24,3	16	22,9	6	8,6	8	11,4	70	100,0
Agua aromática	20	28,6	23	32,9	16	22,9	3	4,3	8	11,4	70	100,0
Leche con chocolate	20	28,6	16	22,9	19	27,1	9	12,9	6	8,6	70	100,0
Jugo de fruta envasado	38	54,3	10	14,3	15	21,4	5	7,1	2	2,9	70	100,0
Leche sola	26	37,1	20	28,6	17	24,3	6	8,6	1	1,4	70	100,0

El 22,9% de los escolares consumen jugo de fruta natural todos los días y el 28,6% de 4 a 5 veces por semana, siendo así la bebida más consumida, seguida del yogurt. Las bebidas menos consumidas por los escolares son; el jugo de fruta envasado (54,3%), la leche sola (37,1 %). Otras bebidas que los escolares consumen en el desayuno son los batidos y la gelatina. Bebidas más consumidas de acuerdo a su contenido de Vitamina y Minerales, Proteína, y Carbohidratos (ver gráfico 2).

Gráfico 1. Frecuencia de consumo de bebidas fuente de Vitaminas y Minerales, Proteínas, Carbohidratos más consumida por los escolares.



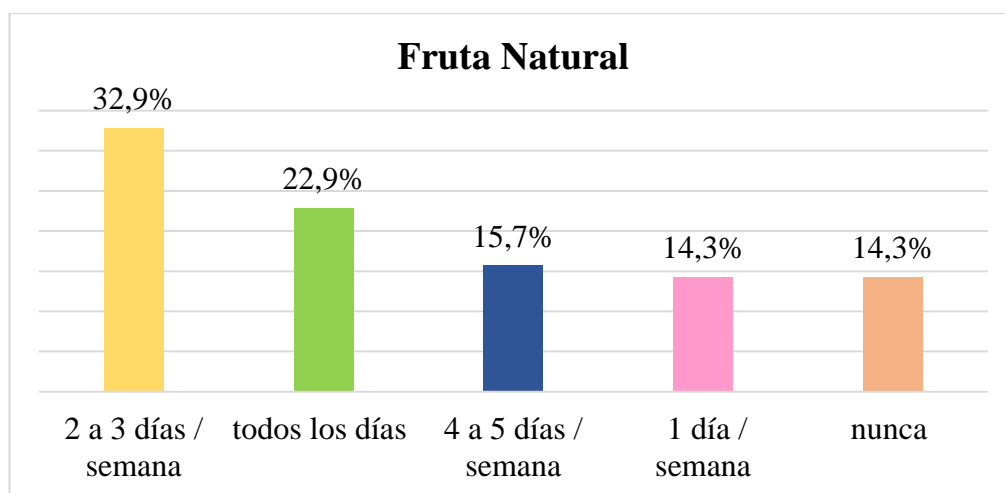
El 28,6% de los escolares consumen de 4 a 5 días a la semana el jugo de fruta natural fuente de vitaminas y minerales, el 24,3% de los escolares consumen de 2 a 3 días a la semana yogurt fuente de proteína, el 22,9% de los escolares consumen de 2 a 3 días a la semana agua aromática.

Tabla 13. Frecuencia de consumo de alimentos de los escolares.

Alimento	Nunca		1 día / semana		2 a 3 días / semana		4 a 5 días / semana		Todos los días		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Pan	7	10,0	10	14,3	16	22,9	11	15,7	26	37,1	70	100,0
Queso	7	10,0	18	25,7	22	31,4	6	8,6	17	24,3	70	100,0
Fruta natural	10	14,3	10	14,3	23	32,9	11	15,7	16	22,9	70	100,0
Embutidos	21	30,0	12	17,1	14	20,0	13	18,6	10	14,3	70	100,0
Huevo de gallina	12	17,1	16	22,9	22	31,4	12	17,1	8	11,4	70	100,0
cereales	22	31,4	15	21,4	18	25,7	8	11,4	7	10,0	70	100,0
Huevo de codorniz	47	67,1	10	14,3	6	8,6	1	1,4	6	8,6	70	100,0
Tostadas	35	50,0	15	21,4	12	17,1	4	5,7	4	5,7	70	100,0
Galletas	27	38,6	21	30,0	10	14,3	10	14,3	2	2,9	70	100,0
Dulces de panadería	30	42,9	21	30,0	9	12,9	8	11,4	2	2,9	70	100,0

El 37,1% de los escolares consumen el pan de panadería todos los días y el 22,9% de 2 a 3 veces por semana, la fruta al natural, queso y huevo de gallina también son los alimentos más opcionados por los escolares. Los alimentos menos consumidos son; el huevo de codorniz ya que el 67,1% de los escolares nunca los consumen, tostadas, dulces de panadería, galletas, pan papular, cereales, embutidos. Entre otros alimentos que consumen los estudiantes son los segundos. Alimentos más consumidos de acuerdo a su contenido de Vitamina y Minerales, Proteína, y Carbohidratos (ver gráfico 3,4,5).

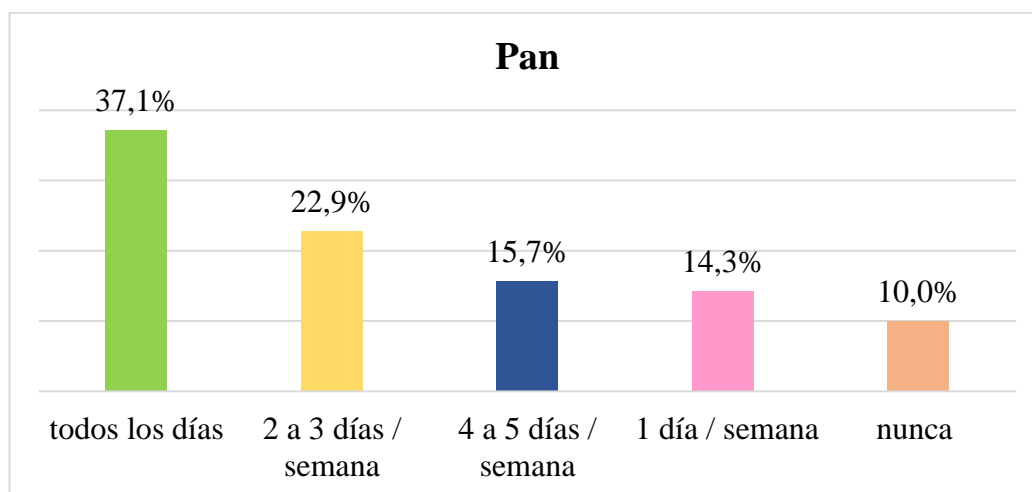
Gráfico 2. Frecuencia de consumo de alimentos fuente de Vitaminas y Minerales más consumida por los escolares.



El 22,9% de los escolares consumen todos los días fruta natural fuente de vitaminas y minerales.

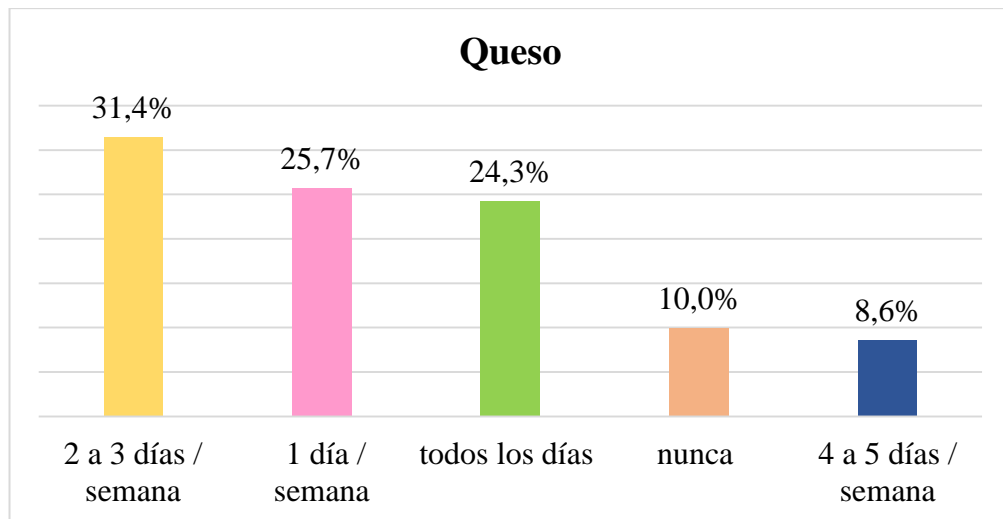
Gráfico 3. Frecuencia de consumo de alimentos fuente de CHO más consumida por los escolares.

.

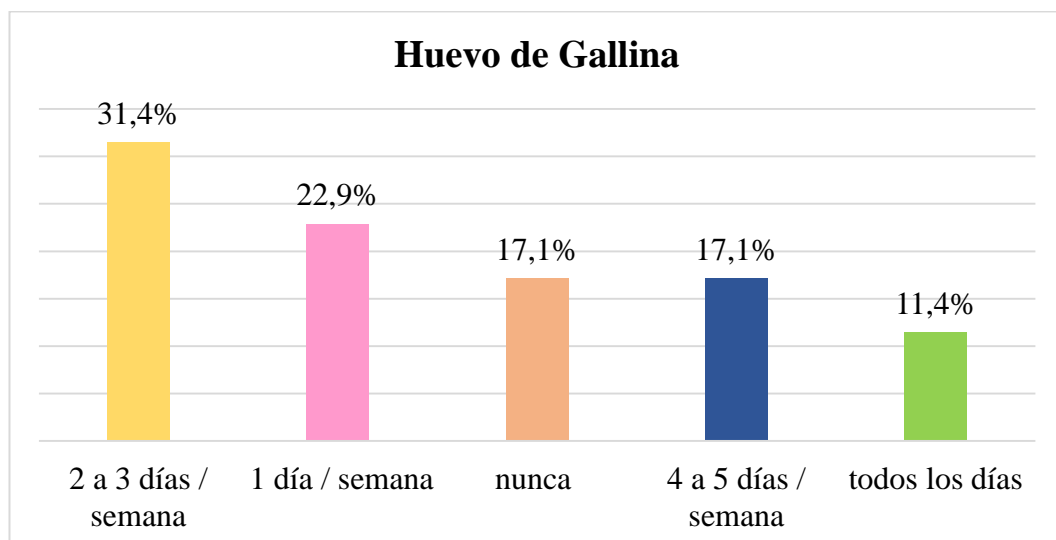


El 37,1% de los escolares consumen todos los días pan de panadería fuente de carbohidratos.

Gráfico 4. Frecuencia de consumo de alimentos fuente de Proteínas más consumida por los escolares.



El 31,4% de los escolares consumen de 2 a 3 días a la semana Queso fuente de proteína.



El 31,4% de los escolares consumen de 2 a 3 días a la semana Huevo de gallina fuente de proteína.

4.2. Respuesta a las preguntas de investigación

¿Cuáles son las características sociodemográficas de la población de estudio?

La población investigada comprende 70 escolares que cursan el séptimo grado, los cuales el 58,6% de género femenino y 41,4% de género masculino. En cuanto a la edad el 25,7% tiene 10 años y el 72,9% tienen 11 años y el 1,4% con 12 años. El 94,3% son mestizos, el 2,9% son indígenas y afro ecuatorianos respectivamente.

¿Cuáles son los hábitos alimentarios que pueden condicionar el consumo u omisión del desayuno de los escolares de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”, 2017?

Los hábitos alimentarios que pueden condicionar el consumo, omisión y calidad del desayuno son: el número de comidas que el niño este acostumbrado a consumir, la persona quien prepara el desayuno, de quién se encuentre el escolar acompañado al momento de desayunar, el tiempo que dispongan para desayunar y el apetito que tengan en las horas de la mañana.

¿Cuál es la frecuencia de consumo del desayuno de los escolares de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”, 2017?

En base a los resultados, la mayoría de los estudiantes desayunan todos los días (74,3%), mientras que el 11,4% lo hace de 4-5 días a la semana, el 10,0% desayunan 2-3 veces por semana y un estudiante manifestó que nunca desayuna (1,4%).

La mayoría de los estudiantes manifestó el motivo del porqué, no desayunaban todos los días, es no tener tiempo suficiente en la mañana (55,6%), el 38,9% no tiene hambre durante la mañana el 5,6%. no tiene quién le prepare el desayuno.

¿Cuál es el valor nutricional del desayuno de los escolares de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”, 2017?

Tan solo 20,0% de los escolares encuestados realizan el desayuno que cumpla con sus requerimientos energéticos, 8,6% proteicos, 5,7% de lípidos y el 10,0% de hidratos de carbono y solo cubren los un promedio general de 19.1% de sus necesidades calóricas. Ya que el desayuno en su mayoría no cumplía con las leyes de la alimentación y por lo general estaban compuestos solamente por una bebida y un alimento, lo que se corrobora mediante la encuesta de frecuencia de consumo, ya que se encontró que la bebida más consumida por los niños es jugo de fruta natural, la segunda opción se encuentra el yogurt y el café. En cuanto a los alimentos el más ocionado, es el pan de la panadería, seguido de fruta al natural, el huevo de gallina y queso el cual el consumo no es diario, pero si frecuente.

4.3. Discusión

El hábito de desayuno en los niños puede asociarse a diferentes factores. Se ha demostrado que la frecuencia de desayuno mejora cuando se lo toma en compañía (4). En el cual se corrobora en el presente estudio, ya que se existe dependencia entre dicha variable y el hecho de estar solo o acompañado por algún miembro de la familia. A diferencia del estudio de dos escuelas primaria en Santa Fe en la que no había relación alguna, de igual manera se encontró en otros estudios donde la mayoría de los niños desayunan solos (15). Pero se obtuvieron cifras similares, en relación con la preparación del desayuno, ya que pudimos determinar que en ambos estudios los niños desayunan con mayor frecuencia, cuando se lo prepara un familiar, especialmente la mamá. El estudio de Santa Fe con el 75,0%, los estudiantes desayunaban diariamente los cuales dependían de un familiar para prepararles el desayuno (15).

En lo referente a las causas por las cuales los estudiantes no desayunan o lo hacen a veces, se encontró que el principal motivo es la falta de tiempo. En segundo término, los niños no presentaban hambre a esas horas de la mañana por lo que preferían no desayunar y comer algo durante el recreo. El otro factor que se sumó, fue el no tener una persona quien les prepara el desayuno. Resultados similares se obtuvieron en otros estudios, donde los principales motivos de omisión del desayuno fueron la falta de tiempo y no tener hambre al mañana temprano (13, 14). La falta de tiempo podría estar relacionada con la hora en que se van a dormir, la hora de inicio de las clases y no levantarse con el tiempo suficiente.

A la hora de desayunar, el 65,7% de los niños se dedican únicamente a comer, a diferencia del estudio realizado en la ciudad de Santa Fe y otro realizado en escolares españoles, donde 40,0% manifestaron mirar televisión durante el desayuno (15,21). Por lo que el factor de distracción a la hora de ingerir los alimentos, no influye en la mayoría de los participantes del estudio, pero si puede restar tiempo para la realización del desayuno a los que realizan otra actividad aparte de desayunar como mirar televisión, o realizar los deberes.

En cuanto a la frecuencia del desayuno, podemos decir que la mayoría de los niños consumen el desayuno diariamente (74,3%), mientras que solo el 1,4% nunca desayunan. esta situación es semejante en varios estudios como; el que se realizó en niños de la ciudad de Santa Fe o el estudio del desayuno en la infancia: más que una buena costumbre, realizado en Madrid, que indica que en España un 10-15% de los niños no desayunan, mientras el 88.0% desayuna diariamente y el 20-30% lo hace de manera insuficiente ya que la mayoría de los niños que desayunan solo toma un vaso de leche y va a la escuela (91,0%) y solo un 30,0% consume una ración adecuada de un desayuno que se considera completo: lácteos, cereales y fruta. Por otro lado, una de las razones más comunes de los niños era la falta de tiempo (12). Mientras que el estudio realizado en Barcelona, España revela que 73,0% de los niños desayunan todos los días, el 12,0% la mayoría de los días, el 10,7% pocas veces y el 4,1% nunca desayuna. En este estudio se pudo demostrar que los niños son los que desayunan más a diario (81,6%) que las niñas. Mientras que el desayuno que consumen más frecuente es: leche con cacao (53,7%), es cual es pobre para cubrir con los requerimientos nutricionales (17).

En relación con la calidad del desayuno, de los niños encuestados tan solo 20,0% realizan el desayuno que cumpla con sus requerimientos energéticos, 8,6% proteicos, 5,7% de lípidos y el 10,0% de hidratos de carbono. Se puede decir que más de la mitad de los escolares, tienen un desayuno de insuficiente, que no cumple con sus requerimientos nutricionales, lo que pudo corroborar mediante la encuesta de frecuencia de consumo, ya que se encontró que la bebida más consumida por los niños es jugo de fruta natural, la segunda opción se encuentra el yogurt y el café. En cuanto a los alimentos el más ocionado, es el pan, seguido de fruta al natural, el huevo de gallina y queso el cual el consumo no es diario, pero si frecuente.

Valores similares en relación a la calidad del desayuno se puede encontrar en los de estudio en niños españoles y niños de Santa Fe (15, 21). Al igual que en el estudio realizado en niños de la Provincia de Badajoz, donde se analizó la calidad del desayuno solo desde el punto de vista cualitativo es decir que sea completo y tenga un alimento de cada grupo de alimentos, y se encontró que solamente 23,3% realizaban un

desayuno completo (27). Dos estudios efectuados en España en niños de 9 a 13 años hallaron que entre 8,0% y 10,0% incluyeron lácteos, cereales y frutas (5,19).

Mientras se encontraron características diferentes en el estudio ALADINO, el desayuno más frecuente (50,0 % de los escolares) fue el constituido por un lácteo (leche, batido lácteo o yogur) más un alimento del grupo de los cereales (galletas, cereales de desayuno o pan/tostadas), y solo el 3,3 % realizó un desayuno considerado saludable, al incluir en su desayuno al menos un lácteo, un cereal y una fruta o zumo natural (20).

Los datos obtenidos en el presente estudio difiere de la investigación echa anteriormente en la ciudad de Ibarra. Ya que 74,3% de los estudiantes desayuna todos los días, 11,4% de 4 – 5 días a la semana, y su motivo es el 55,6% no tiene tiempo, 38,9% no tienen hambre, el 5,6% ni tiene quien lo prepare en cuanto a la calidad más de la mitad de los escolares, tienen un desayuno de insuficiente, excepto en la adecuación de proteínas ya que existe un consumo excesivo. Mientas que en estudio anterior el 70,9% desayunan 5 días, el 64,7% no tienen hambre en la mañana, el 29,4% no tiene quien le prepare el desayuno. El 54,38% de los estudiantes tiene un consumo normal de calorías, El 84,33% de los adolescentes tienen subalimentación en el consumo de proteínas. Sin embargo hay un consumo normal de carbohidratos.

Cabe destacar que, en el presente estudio, la evaluación de la calidad del desayuno se realizó considerando la cantidad de alimento ingerido, apreciación similar al Estudio de Hábito y Calidad del Desayuno en Alumnos de dos Escuelas Primarias Públicas de la Ciudad De Santa Fe, mientras no tenida en cuenta en otros estudios. Esto permitió evaluar el desayuno según las recomendaciones dadas por la OMS y el Manual de alimentación escolar saludable.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Los estudiantes de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses” en su mayoría son de sexo femenino, se auto identifican mestizos, están cursando el séptimo año de educación básica.
- Los factores que contribuyen a formar hábitos alimentarios, para que los escolares consuman un desayuno adecuado son: persona quien lo prepare, la compañía, la actividad, el lugar, el tiempo, el horario; pero un factor fundamental es el conocimiento que tengan los padres acerca de un desayuno completo y la importancia que tiene.
- La mayoría de los niños y niñas desayunan todos los días, mientras que solo un estudiante manifestó que nunca consume el desayuno. Más de la mitad de los estudiantes que no desayunan todos los días es por falta de tiempo.
- El consumo de nutrientes en el desayuno es deficiente, ya que no cumple con las necesidades nutricionales de energía, proteínas, grasa y carbohidratos de los escolares debido a esto la mayoría están con sub-alimentación. A diferencia del refrigerio de la mañana, ya que se encontró un consumo excesivo tanto de calorías como de macro nutrientes.
- El Programa de Alimentación Escolar es una estrategia del gobierno para mejorar el rendimiento escolar de los niños, niñas y adolescentes de educación inicial, educación general básica y bachillerato. Anteriormente se entregaba colada fortificada, galleta tradicional en 4 sabores, galleta rellena en 2 sabores, barra de

cereal, granola en hojuelas, leche larga vida, pero debido a la poca aceptación por parte de los estudiante, se decidió sustituir algunos productos y elaboran nuevos para aumentar la variación de productos como el jugo néctar de diferentes sabores de frutas, bebida láctea de cereales entre otras.

5.2. Recomendaciones

- Realizar futuras investigaciones enfocadas en la relación que existe entre el conocimiento de los padres acerca de la importancia de un desayuno adecuado, la influencia que tiene este en su calidad y el estado nutricional de los escolares.
- Los padres de familia deben ejercer un mejor control en el cumplimiento de los horarios de los niños, tanto del descanso como en la alimentación. De esta manera los niños se despertarían más temprano, teniendo tiempo suficiente para desayunar.
- Informar a la Unidad Educativa acerca de la situación actual de los estudiantes para implementar actividades educativas de nutrición para los alumnos de nivel primario, con el propósito de generar tempranamente buenos hábitos alimentarios y un consumo frecuente de desayuno de calidad con porciones adecuadas que perdure a lo largo de la vida, incluyendo a la familia y con los empleados que laboran en el bar escolar, ya que es un factor primordial en las preferencias alimentarias de la población infantil.
- Dar seguimiento al Programa de Alimentación Escolar (PAE), por parte del Estado o Ministerio encargado, para poder observar la factibilidad, alcance del programa, y nivel de cumplimiento por parte de las Instituciones Educativas. Debido a que puede ser un buen complemento en la alimentación de los escolares.

Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud. La desnutrición infantil a nivel mundial. España. Imprenta: 2010.
2. Freire W, Ramírez M, Belmont P, Mendieta M, Silva K, Romero N, et. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador. Tomo 1. Quito. MSP: 2014.
3. OMS. La desnutrición infantil a nivel mundial. Impreso en España. 2010.
4. Menal Puey S, Fajó-Pascual M, Marques-López I. Estudio descriptivo del desayuno en una población infantil inmigrante escolarizada, 2007–2010. ELSERVIER. Oct- Dic 2011; 15(4): 177-83.
5. Márquez M, Sutil R, Rivas CE, Rincón M, Torres M, Yépez RD, et al. Influencia del desayuno sobre la función cognoscitiva de escolares de una zona urbana de Valencia, Venezuela. ALAN (Venezuela) [en línea]. 2001 Mar [citado 2016 Dic 09]; 51(1): 57-63. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222001000100008&lng=es&nrm=iso.
6. Kelloggs, Pedro Antonio Prieto PA, editor, Villarreal GG, editor. Dieta y salud: desayuno. Inst de Nutrición y Salud Kellogg [s.l.] [en línea].2011 [citado 2016 Dic 09];(111). Disponible en: <https://www.insk.com/media/pdf-revista/Desayuno.pdf>
7. Organización Mundial de la Salud, La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Necesidades nutricionales. Informe de un grupo científico de la FAO, OMS. Ginebra: FAO; 1985. (Serie Informes Técnicos; 724). [en línea]. <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s03.pdf> [citado 2016 Dic 25]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s03.pdf>
8. Serafín P. Manual de la alimentación escolar saludable [s.l.]. Dic 2012
9. Serafín, P. (2011). Manual de la alimentación escolar saludable. Paraguay.
10. Sánchez JA, Serra L. Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. Rev Esp Nutr Comunitaria (España).2000; 6(2):53-95.

11. Saz P, Ortiz L. Fisiología y bioquímico en el ayuno. *Medicina Naturista*. 2007; 1(1):10-19.
12. Galiano MJ, Moreno JM. El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. *Acta Pediatr Esp (Madrid)*. 2010; 68(8): 403-408.
13. Kant AK, Andon MB, Angelopoulos TJ, Rippe JM. Association of breakfast energy density with diet quality and body mass index in American adults: National Health and Nutrition Examination Surveys, 1999-2004. *Am J Clin Nutr*. 2008 Nov; 88(5):1396-404.
14. Niemeier H, Raynor HA, Lloyd-Richardson EE, Michelle L. Rogers ML, Wing RR. Fast food consumption and breakfast skipping: predictors of weight Gain from adolescence to adulthood in a nationally representative sample. *ELSEVIER*. 2006 Dic; 39(6): 842-849.
15. Fugas V, Berta E, Walz F, Fortino A, Martinelli M. Hábito y calidad del desayuno en alumnos de dos escuelas primarias públicas de la ciudad de Santa Fe. *Arch argent Pediatr*. 2013 Dic; 111(6): 502-507.
16. Berta EE, Fugas VA, Walz F, Martinelli MI. Estado nutricional de escolares y su relación con el hábito y calidad del desayuno. *Rev Chil nutr*. 2015 Mar; 42(1): 45-52.
17. Amat MA, Anuncibay V, Soto J, Nuria AN, Villalmanzo A, Lopera S. Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona). *Nure Investigación (España)*. Jun- Agost 06;(23).
18. Agudo Matarán P, Montore Sánchez MD, Aranda Marín AM. Hábitos alimentarios en el desayuno y recreo de los alumnos de Primaria. *Cent Salud* 1998; 6(3): 157-160.
19. Quintero-Gutiérrez AG, González-Rosendo G, Rodríguez-Murguía NA, Reyes-Navarrete GE, Puga-Díaz R, Puga-Díaz J. Omisión del desayuno, estado nutricional y hábitos alimentarios de niños y adolescentes de escuelas públicas de Morelos, México. *CyTA – Journal of Food (México)*. 2014; 12(3): 256-262.
20. Ortega RM, López-Sobaler AM, Aparicio A, González LG, Navia BL, Perea JM, et al. Estudio ALADINO 2015. 2 ed. Madrid; 2016.

21. Díaz T, Bicapa-Cusí P, Aguilar-Martínez A. Hábitos de desayuno en estudiantes de primaria y secundaria: posibilidades para la educación nutricional en la escuela, (Barcelona). *Nutr Hosp* 2016; 33(4):909-914.
22. García E. Avances en trastornos de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, obesidad *Psiquiatría médica (España)*.2005; (13): 1-2.
23. Vázquez C. Alimentación y nutrición: manual teórico-práctico (España, Argentina). 2005; 2.
24. De Luis Román D, Guerrero D, García PP. *Dieto-terapia, nutrición clínica y metabolismo.* (España). SEEN. 2012.
25. (DRT) Hernández AG. *Tratado de nutrición: Composición y calidad nutritiva de los alimentos.* Ed. Médica Panamericana. 2010; 2 (2).
26. Ministerio de Educación. Programa de alimentación escolar. [Ecuador] [en línea]. 2016 [citado 2017 Dic 27];(111). Disponible en: <https://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>.
27. Cubero J, Calderón M, Guerra S, Costilo E, Pozo A, Ruiz C. Análisis del desayuno en una población de escolares de 3º Ciclo de Primaria; un recurso didáctico en Educación para la salud. *Campo Abierto.* Feb 2013; 32(2):145-153.
28. Salas Salvadó J, Bonada A, Trallero R, Saló ME, Burgos R. *Nutrición y dietética clínica.* ELSERVIER (España), 2008; (2).
29. Mahan LK, Raymond JL. Krause. *Dieto terapia.* ELSERVIER (España), 2017; (14).
30. Ramos Paúl R, Torres L. Niños: instrucciones de uso. *El manual definitivo Cuerpo y mente.* Penguin Random House Grupo Editorial España: 2014.
31. Ministerio de Educación. *Intervención en la alimentación escolar.* (Quito). Sep 2016.
32. INCAP. Consumo de Alimentos. [en línea]- 1993[citado 2018 Feb 03]. Disponible en:<http://www.bvsde.paho.org/texcom/nutricion/wfp199553/consumo.pdf>.
33. FAO, OPS. *El Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe;* 2017.
34. FAO/OMS/UNU. *Human energy requirements. Technical Paper Series, No. 1.* Rome, 2004.

ANEXOS

Anexo 1. El consentimiento informado



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA
CONSENTIMIENTO INFORMADO



Ibarra, 26 Octubre del 2017
Señor/a Padre madre del niño/a

Me permito comunicar a usted que este trabajo de investigación se encuentra aprobado por la "Unidad Educativa Rafael Suarez Meneses" con el tema: Comportamiento alimentario del desayuno en estudiantes de la "Unidad Educativa Rafael Suarez Meneses", Ibarra. 2017. De autoría de la Srta. Karla Varela estudiante de Nutrición. Telf: 0992981011

Importancia del estudio; La edad escolar es la etapa de crecimiento físico, cognitivo y emocional debido a esto sus requerimientos nutricionales deben ser cubiertos lo mayor posible. Por ello es prioritario que consuman todos los tiempos de comida, especialmente el desayuno, ya que es considerado como un tiempo de comida fundamental para alcanzar el máximo desarrollo posible. Por otra parte existen estudios que demuestran que los niños que no desayunan corren más riesgo de ser obesos en la vida adulta debido al cambio que ocurre en su metabolismo al saltarse este tiempo de comida. En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2011-2013 realizada en el Ecuador refleja que 3 de cada 10 escolares en el Ecuador presenta problemas de sobrepeso u obesidad debido a los malos hábitos alimentarios.

Con la finalidad de cumplir el objetivo de estudio que es: Identificar el comportamiento alimentario del desayuno en los estudiantes de la Unidad Educativa "Rafael Suárez Meneses" de la ciudad de Ibarra, 2017. En la metodología se identificarán características sociodemográficas de los niños entre ellas: la edad, el género y procedencia y las características de hábitos de desayuno: si desayuna, frecuencia de desayuno a la semana, tipo de alimentos que consume.

Los resultados nos servirán para detectar los problemas de malnutrición y realizar estrategias como educación nutricional a padres de familia para combatir esta problemática. Cabe recalcar que esta información es estrictamente confidencial y se utilizará únicamente para este estudio.

Comedidamente se solicita su autorización para que usted y su niño/a forme parte del grupo de estudio, y se me permita aplicar la encuesta.

Usted puede realizar las preguntas que requiera sobre la investigación.

Yo, Marcelo Díaz Landáez con cédula de identidad No. 100207192-4 declaro que he recibido una explicación satisfactoria sobre el procedimiento, su finalidad, riesgos, beneficios y alternativas de parte de la Srta. Estudiante de nutrición autora de la investigación; quedando satisfecho con la información recibida, la he comprendido, se me han respondido todas mis dudas y comprendo que mi decisión en la participación de la investigación es totalmente voluntaria.


Firma

CI: 100207192-4

Anexo 2. Encuesta



Universidad Técnica del Norte
Facultad Ciencias de la Salud
Carrera de Nutrición y Salud Comunitaria

Comportamiento alimentario del desayuno en estudiantes de la “Unidad Educativa Rafael Suárez Meneses”, Ibarra. 2017

Ibarra-Ecuador

Nombre del encuestador: Karla Varela

N° de encuesta:

Fecha de aplicación:

Instrucciones:

Lea detenidamente cada una de las preguntas, revise todas las opciones y revise la alternativa que más lo/a identifique y responda marcando la respuesta con una X. Si se equivoca o desea corregir, marque con una cruz la alternativa que desea eliminar (+) y selecciones la nueva opción.

Objetivo: Definir la frecuencia del desayuno, los factores que condicionan el hábito, su omisión y calidad del desayuno entre los escolares de una escuela pública y una privada de la ciudad de Ibarra, periodo 2017

Nombre del alumno:

Grado:

.....

Edad: Género: Femenino..... Masculino.....

Etnia: Mestizo.... Blanco.... Indígena.... Afro ecuatoriano....

Factores del desayuno

1. ¿Cuántas veces come al día?

Menos de 2 veces ___

3 veces al día ___

4 a 5 veces al día__ Mayor de 5 veces _

2. ¿Desayunó hoy?

Sí__ No__

3. ¿Cuántas veces desayuna a la semana? (si desayuna todos los días saltarse a la pregunta 5)

Todos los días (6 a 7días) __ De 4 -5 días a la semana __
2-3 días a la semana__ 1 día a la semana __ Nunca __

4. Si no desayuna todos los días ¿Por qué es?

No tengo tiempo __ Me hace mal__
No tengo hambre__ Otro especificar _____

5. ¿Quién prepara el desayuno?

Yo solo __ Papá __ Mamá __ Otra persona __

6. ¿Con quién suele desayunar?

Solo__ Con mi familia __ Con otras personas__

7. ¿Qué hace mientras desayuna?

Solo desayuno __ Hago deberes__
Mira la televisión __ Otro (especificar) __

8. Hoy, antes de venir a la escuela, ¿qué comió y bebió? Detallar todos los alimentos y bebidas con sus respectivas porciones

Preparación	Alimentos	Cantidad

9. Durante la mañana, ¿usted va a comer o tomar algo? Detallar los alimentos consumidos en la colación con sus respectivas porciones (RECREO)

Preparación	Alimentos	Cantidad

10. ¿Con qué frecuencia toma cada uno de estos alimentos en el desayuno a la semana?

	Nunca	1 día/ semana	2 a 3 días/ semana	De 4 a 5 días/ semana	Todos los días
Agua aromática					
Leche sola					
Leche con cacao (Cola Cao, Nesquick...)					
Café sólo o con leche					
Jugo de fruta envasado					
Jugo de fruta natural					
Otras bebidas.....					
Fruta natural					
Pan de panadería					
Pan popular (de la tienda)					
Cereales					
Tostadas					
Galletas					
Dulces de panadería (Biscochos, aplanchados...)					
Queso					
Yogures					

Embutidos					
Huevo de gallina					
Huevo de codorniz					
Otros. Indica cuales:.....					

Observaciones:

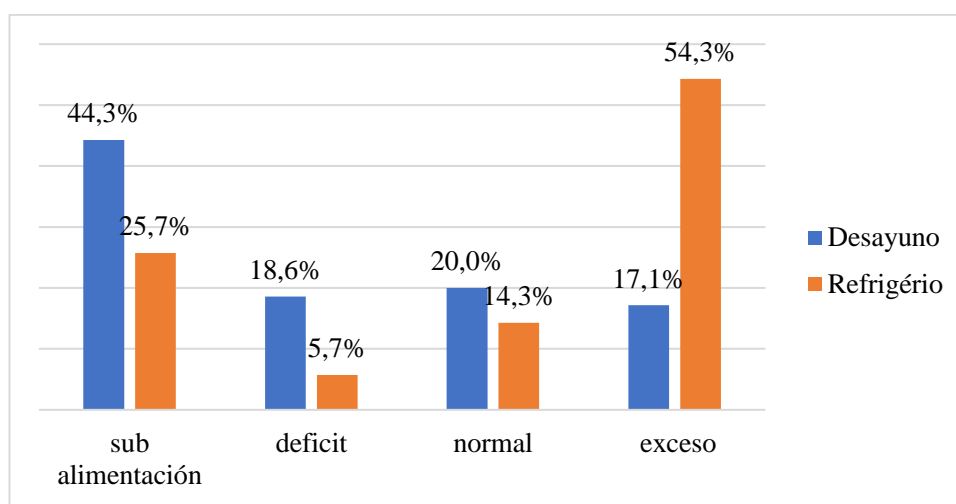
.....
.....
.....

¡Muchas gracias por su colaboración!



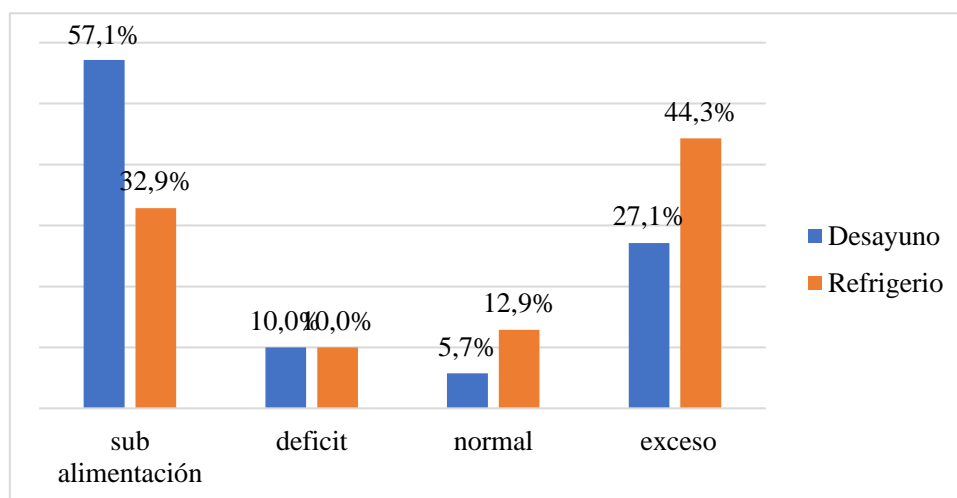
Anexo 3. Consumo de energía, proteína, grasa y carbohidratos en el desayuno y refrigerio por los escolares de la Unidad Educativa "Rafael Suárez Meneses", 2017.

Gráfico 5. Consumo de energía en el desayuno y refrigerio por los escolares.



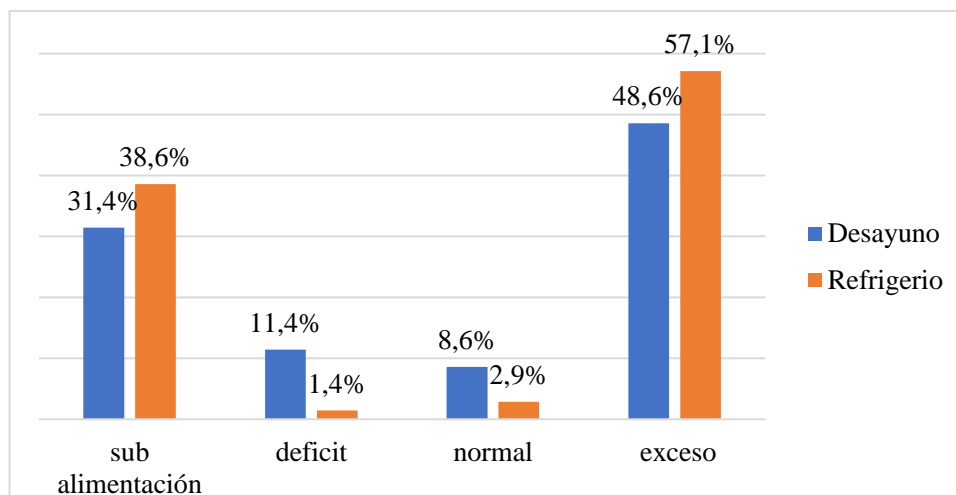
El 44,3% de los escolares se encuentran con sub-alimentación de calorías, mientras que en el refrigerio el 54,3% tiene un consumo excesivo.

Gráfico 6. Consumo de grasa en el desayuno y refrigerio por los escolares.



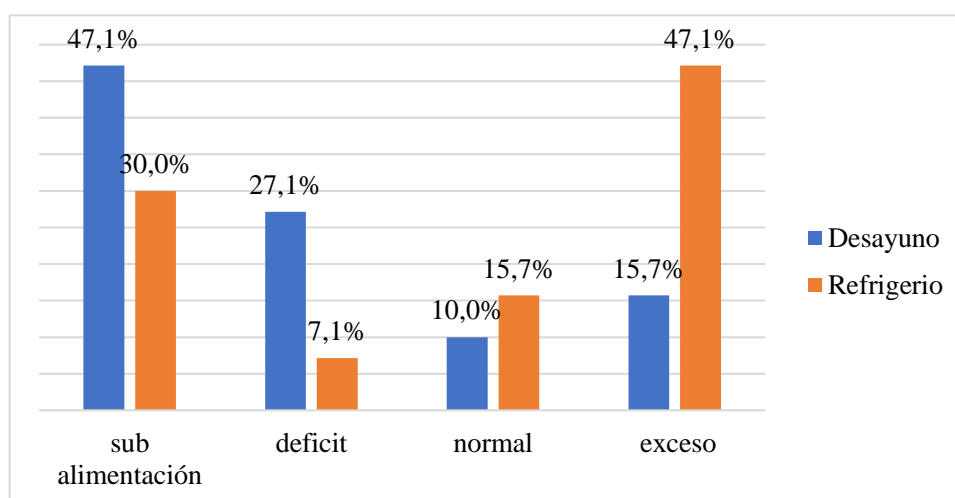
El 57,1% de los escolares se encuentran con sub-alimentación de grasa, mientras que en el refrigerio el 44,3% tiene un consumo excesivo.

Gráfico 7. Consumo de proteína en el desayuno y refrigerio por los escolares.



El 48,6% de los escolares se encuentran con un consumo excesivo de proteínas al igual en el refrigerio con un 57,1%.

Gráfico 8. Consumo de carbohidratos en el desayuno y refrigerio por los escolares.



El 47,1% de los escolares se encuentran con sub-alimentación de carbohidratos, mientras que en el refrigerio el 47,1% tiene un consumo excesivo.

Anexo 4. Oficio de aceptación



UNIDAD EDUCATIVA "RAFAEL SUÁREZ MENESES"

Río Pastaza 6-40 Telf. 2954-359

Ibarra - Ecuador

Oficio N° 039-UERSM
Ibarra, 10 de mayo 2017

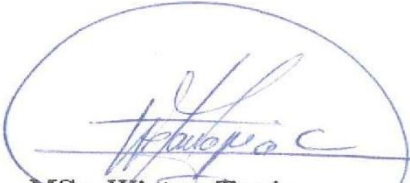
Doctora
Florinda Zambrano
COORDINADORA NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA
Presente.

De nuestra consideración:

En atención a su comunicación dirigida a este despacho, con fecha 09 de mayo de 2017, pongo en su conocimiento que ha sido aceptada su solicitud para que la señorita VARELA JÁCOME KARLA CECILIA realice su investigación previa a la obtención de Licenciada en Nutrición y salud Comunitaria.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines consiguientes.

De usted, muy atentamente;


MSc. Wiston Tapia
RECTOR DE LA UE "RSM"



Anexo 5. Fotografías



Unidad Educativa "Rafael Suárez Meneses"



Estudiantes de la Unidad Educativa "Rafael Suárez Meneses"



Realización de la encuesta a estudiantes de séptimo A de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”



Realización de la encuesta a estudiantes de séptimo “B” de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”

Realización de la encuesta a estudiantes de séptimo “C” de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”



Bar de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”



Alimentos que se expenden en el bar de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”



Preparaciones que se realizan y se expenden en el bar de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses”

Urkund Analysis Result

Analysed Document: comportamiento alimentario del desayuno en escolares
corrección.docx (D36721189)
Submitted: 3/19/2018 10:22:00 PM
Submitted By: kcvarela@utn.edu.ec
Significance: 4 %

Sources included in the report:

PROYECTO ANDREA CRDOVA.pdf (D12271832)
tesis completa corregida.doc (D35628244)
TESIS WENDY DE LA CRUZ.doc (D34505293)
http://investigacionenlaescuela.es/articulos/71/R71_6.pdf
<https://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>

Instances where selected sources appear:

11

ABSTRACT

"EATING HABITS AT BREAKFAST TIME IN STUDENTS OF THE EDUCATIONAL UNIT" RAFAEL SUÁREZ MENESES ", IBARRA. 2017 ".

Author: Varela Jácome Karla Cecilia

Director: Dra. Teresita Lascano O. MSc.


Email: karly_varela@hotmail.com

The present study was carried out with the purpose of knowing eating habits during breakfast time in schoolchildren of the Educational Unit "Rafael Suárez Meneses", in the city of Ibarra. Where a total of 70 students studying at seventh grade were evaluated their ages ranged from 11- 12 years. This was a descriptive and cross-sectional study. The eating habits during breakfast time were evaluated through a structured questionnaire with closed questions, and food consumption through the registered 24-hour it was focused exclusively on breakfast and frequently on food consumption. The results obtained, 58% were women and 41% were men, 72% are boys and girls of 11 years.

We found a high percentage of children regularly have breakfast, though most of the times these habits are incomplete and very difficult to achieve due to the quality of breakfast with the food consumed in the mid-morning. In addition, you can determine the habits that may influence, in frequency and quality of breakfast, as a child: the company and the one who prepares it, the available time, but the most important factor is the parents' knowledge of what a complete breakfast is and the importance it has.

Key words: Eating Habits Behavior, Breakfast Frequency, Breakfast Quality, School Lunch.

Vicior Rodríguez MURBOS
1715496129



Centro Académico Técnico de Ibarra
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Secretaría