



ORIGINAL

Análisis de los conocimientos sobre el desayuno saludable y su relación con los hábitos de estilo de vida y el rendimiento académico en la enseñanza secundaria obligatoria



Luis Gonzalo Córdoba Caro^{a,*}, Luis Miguel Luengo Pérez^b y Ventura García Preciado^a

^a Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Facultad de Educación, Universidad de Extremadura, Badajoz, España

^b Unidad de Nutrición Clínica y Dietética, Sección de Endocrinología y Nutrición, Hospital Universitario Infanta Cristina, Badajoz, España

Recibido el 13 de marzo de 2013; aceptado el 18 de noviembre de 2013

Disponible en Internet el 31 de enero de 2014

PALABRAS CLAVE

Adolescentes;
Desayuno saludable;
Hábitos de vida;
Rendimiento
académico;
Badajoz

Resumen

Objetivos: El objetivo principal del estudio es analizar si los alumnos de la enseñanza secundaria obligatoria (ESO) de la ciudad de Badajoz conocen los alimentos que forman parte de un desayuno saludable. Además se pretende ver la relación que tiene este conocimiento con los hábitos de estilo de vida y el rendimiento académico.

Material y método: A una muestra representativa formada por 1.197 alumnos de ESO de la ciudad de Badajoz, 50,1% de mujeres, se les calculó el índice de masa corporal (IMC) y contestaron un cuestionario previamente validado en un estudio piloto que incluía variables sociodemográficas y otras relacionadas con los hábitos de estilo de vida. Además se les pidió que seleccionaran entre una serie de alimentos aquellos que formaban parte de un desayuno saludable.

Resultados: Un 49,12% de los adolescentes conoce los alimentos que forman parte de un desayuno saludable. Se obtienen correlaciones muy bajas entre todas las variables analizadas y el conocimiento de los alimentos que conforman un desayuno saludable. A pesar de ello, dentro de algunas variables se observan diferencias significativas ($p < 0,05$) entre los subgrupos, como es el caso de alumnos con familias de nivel cultural bajo, de centros concertados, repetidores, sin hábito de lectura, que pasan mucho tiempo con los amigos, que han hecho dieta, hacen menos de 3 comidas diarias y dedican menos de 10 min al desayuno y desconocen la cantidad de fruta que deben consumir diariamente.

Conclusiones: Los hábitos de estilo de vida de los adolescentes no tienen correlación con el conocimiento sobre los alimentos que conforman un desayuno saludable.

© 2013 SEEN. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: luiscordova@unex.es (L.G. Córdoba Caro).

KEYWORDS

Teenagers;
Healthy breakfast;
Lifestyle habits;
Academic
performance;
Badajoz

Analysis of knowledge about healthy breakfast and its relation to life style habits and academic performance in compulsory secondary students**Abstract**

Objectives: The main objective of the study is to analyze whether students of Compulsory Secondary Education (ESO) of Badajoz city known foods that are part of a healthy breakfast. It also intends to see the relationship of this knowledge with lifestyle habits and academic performance.

Materials and method: A representative sample of 1197 secondary students in the city of Badajoz (Spain) (50.1% female) was calculated their Body Mass Index (BMI) and were asked to fill in a questionnaire, previously validated in a pilot study, which included sociodemographic items as well as others related with life style habits. They were also asked to choose among a series of food, which of them were a part of a healthy breakfast.

Results: 49.2% of adolescents know foods which are a part of a healthy breakfast. Very low correlations were obtained between all the variables analyzed and knowledge of foods that make up a healthy breakfast.

However, within a few variables are significant differences ($P < .05$) between subgroups, such as families of students with low cultural level of aided schools, repeaters, without reading habit, passing lot of time with friends, who have been on a diet, make less than 3 meals a day and spend less than 10 minutes for breakfast and know the amount of fruit that should be consumed daily.

Conclusions: Life style habits of adolescents are not related to the knowledge about the foods that are part of a healthy breakfast

© 2013 SEEN. Published by Elsevier España, S.L. All rights reserved.

Introducción

El desayuno está considerado como una de las ingestas alimentarias más importantes del día, puede aportar efectos positivos en la salud¹ y ha mostrado ser un importante indicador de un estilo de vida saludable². Debe permitir a los jóvenes estudiantes mantener una actividad física y, especialmente, intelectual a lo largo de toda la mañana³. Es más frecuente entre los adolescentes la omisión del desayuno o su realización de forma inadecuada o insuficiente, pudiendo ser factores determinantes en el condicionamiento de una dieta inadecuada y un estado de malnutrición⁴⁻⁶. A pesar de la relevancia nutricional del desayuno, los nuevos estilos de vida, con su falta de tiempo, están induciendo a consumir desayunos a contra-reloj y, en consecuencia, de baja calidad nutricional, lo que justificaría, por tanto, la estimación del consumo de alimentos en el desayuno de los adolescentes⁷.

El desayuno debería aportar un 20-30% de las necesidades diarias de energía⁸ y su calidad nutricional está condicionada por la inclusión de la tríada compuesta por lácteos, cereales y frutas o zumos de fruta fresca, que se pueden complementar con otros alimentos⁹. En nuestro entorno geográfico y/o cultural cuando se habla de desayuno conviene diferenciar entre el primer desayuno, o desayuno propiamente dicho, y el segundo desayuno, o almuerzo, que complementaría la ingesta matutina, tomándose en el centro escolar⁷.

Los escolares que acuden a los centros escolares tras un desayuno muy ligero, incompleto o nulo, tienen menor capacidad de atención y concentración y menor rendimiento físico matinal que quienes han tomado un desayuno suficiente, debido a que este puede incrementar la función cognitiva relativa a la memoria¹⁰. Así, un desayuno bien

equilibrado permite evitar los efectos que describen los profesores como la disminución de la atención, cansancio, cefalea y somnolencia, con lo que disminuye el rendimiento intelectual⁹, siendo este efecto más pronunciado en niños con riesgo nutricional¹¹. Pero los efectos del desayuno en el rendimiento escolar van a depender de la interacción de varios factores, entre ellos: el programa, las características del alumno (malnutrición) y la organización escolar¹².

Cuando no se desayuna correctamente es muy difícil alcanzar las recomendaciones dietéticas diarias, especialmente de minerales y vitaminas, lo que ha forzado en algunos países a institucionalizar campañas estimulando el desayuno^{13,14}.

El objetivo principal del trabajo es analizar si los adolescentes conocen los alimentos que forman parte de un desayuno saludable. Además se comparará este conocimiento con la ingesta real de otros estudios, tanto a nivel nacional como internacional, en sujetos adolescentes. Por último, pretendemos establecer el perfil de los adolescentes que desconocen los alimentos que forman parte de un desayuno saludable, teniendo en cuenta una serie de variables sociodemográficas y otras relacionadas con diferentes hábitos de estilo de vida. Finalmente analizaremos la relación existente entre este conocimiento y el rendimiento académico, tanto global como en la asignatura de educación física.

Material y método**Selección de la muestra**

Se encuestó a 1.197 alumnos de los 4 cursos de la ESO de la ciudad de Badajoz, con edades comprendidas entre 12 y 18

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2773569>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2773569>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)