

ESTUDIO PRELIMINAR DEL DESAYUNO EN PREADOLESCENTES DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA

RAFAEL MORENO E HIGINIA ROMERO

CONTENIDO DE LA COMUNICACIÓN

1. TÍTULO

2. PRESENTACIÓN

El presente trabajo se ha realizado dentro del Programa “Desayuno Escolar”, ya comentado por mis compañeras y merced al convenio de colaboración específica entre el Ayuntamiento de Córdoba y la Universidad de Córdoba, de cuyos estamentos procedemos los autores.

Realmente el trabajo que se está desarrollando pues aun no ha concluido, y lo que aquí presentamos son primicias de la investigación que se está realizando.

La investigación trata de obtener algunos datos cuantitativos, cualitativos y de opinión relacionados con el desayuno de los escolares en la ciudad de Córdoba en el momento actual, que permitan valorar en un futuro la repercusión del proyecto sobre el Desayuno Escolar, e ir modificando este en su trascurso según los puntos más conflictivos hallados. La investigación se diseñó en dos grupos fundamentales de encuestas, la primera dirigida a escolares de 6 a 8 años y en la que se utiliza como entrevistadores a los propios profesores, con una ligera orientación, debido a la simplicidad de la misma.

3. PRESENTACIÓN DE ENCUESTA PREADOLESCENTES

El segundo tipo de encuestas dirigida a escolares de 12 a 14 años ha sido realizada por alumnos de la asignatura Dietética y Nutrición de la Escuela Universitaria de Profesorado de EGB, previamente instruidos, y que gracias a sus conocimientos del tema les era posible la evaluación de cuestiones más técnico, con preguntas de cantidad de consumo, que por desgracia no hemos tenido tiempo de incluir en esta comunicación.

El total de encuestas es de aproximadamente 1000 sobre una población de 10003 preadolescentes entre 12 y 14 años según el censo de Córdoba de enero de 1993, extrapolado a las edades actuales. Del total de encuestas se

han escrutado 300 procedentes de 15 colegios que representan todos los distritos municipales.

4. FRECUENCIA DE DESAYUNO EN LOS PREADOLESCENTES. TOTAL

No entraremos a describir los resultados individuales por colegios, ya que es un resultado de difícil estimación en cuanto a repercusión, no obstante presentamos los resultados obtenidos.

En cuanto a total de encuestados se observa que el porcentaje de niños que no desayunan nunca es insignificante, siendo en cambio elevado el de niños que lo hacen habitualmente (78%)

5. FRECUENCIA DE DESAYUNO EN LOS PREADOLESCENTES. ESCALA SOCIAL

Hemos intentado hacer una pequeña discriminación entre capas sociales, para lo cual nos hemos basado en el criterio de barriadas de procedencia mayoritaria a los colegios, siendo estos últimos y no los niños los clasificados en dos rangos de escala social inferior y superior, siendo la primera un estrato eminentemente bajo, y la segunda un estrato de clase media a media-alta.

En cuanto a la frecuencia de consumo de desayuno no se aprecian diferencias.

6. FRECUENCIA DE DESAYUNO EN LOS PREADOLESCENTES. RESERVAS GRASAS APARENTES

El concepto de reservas grasas aparentes hace referencia a una característica evaluada por los entrevistadores que clasificaron a los escolares según su opinión personal en delgados, “normales” y gruesos. Para unificar criterios entre los entrevistadores se estableció el clasificar como delgados o gruesos solo aquellos individuos en que no existieran dudas, siendo los demás clasificados como normales.

Se aprecia como la frecuencia de consumo es mayor en los escolares cuanto menor es su grado de reservas grasas, incrementándose en los gruesos el consumo exclusivo en fines de semana.

7. FRECUENCIA DE DESAYUNO EN LOS PREADOLESCENTES. SEXOS

Un criterio clasificador fácil de emplear es el del sexo, siendo en cuanto a la frecuencia de consumo las diferencias muy ligeras.

8. IMPORTANCIA DEL DESAYUNO. TOTAL

A pesar de que la información que recibimos cotidianamente nos indican la importancia del desayuno, queríamos determinar lo que realmente opinaban este grupo de población.

El 80% de los encuestados opinaron que su importancia es elevada, siendo las opiniones muy variables por colegios.

9. IMPORTANCIA DEL DESAYUNO. ESCALA SOCIAL

83% de la superior opinan que mucho o bastante, frente a un 67% de la inferior.

10. IMPORTANCIA DEL DESAYUNO. RESERVAS GRASAS APARENTES

Le dan mayor importancia los de contextura normal (88%), los delgados le siguen (73%) y por último los gruesos (62%).

11. IMPORTANCIA DEL DESAYUNO. SEXOS

Solo ligeras diferencias, mayor porcentaje de indecisos entre mujeres.

12. ¿DONDE DESAYUNAN LOS PREADOLESCENTES?. TOTAL

Solo un 3% lo hace exclusivamente en el colegio, un 24% en el colegio y en casa y el 73% solo en casa.

13. ¿DONDE DESAYUNAN LOS PREADOLESCENTES?. ESCALA SOCIAL

Solo en casa el 90% de la Inferiro y un 69% de la superior.

14. ¿DONDE DESAYUNAN LOS PREADOLESCENTES?. GRADO DE ENGRASAMIENTO APARENTE.

Solo en casa 69% de los normales, 76% de los delgados y un 83% de los obesos.

15. ¿DONDE DESAYUNAN LOS PREADOLESCENTES?. SEXOS

Muy similar

16. ¿CUANDO DESAYUNAN MAS?. TOTAL

Mas de un 50% los fines de semana, sobre un 40% igual, y solo un 10% lo hacen en mayor cantidad los días entre semana.

17. ¿CUANDO DESAYUNAN MAS?. ESCALA SOCIAL.

Igual un 50% de la inferior y el 40% de la superior, incrementandose en esta última los que lo hacen en mayor cantidad los fines de semana.

18. ¿CUANDO DESAYUNAN MAS?. GRADO DE ENGRASAMIENTO

Se incrementan los desayunos en fin de semana cuanto mas grueso es el individuo dentro de las tres categorias.

19. ¿CUANDO DESAYUNAN MAS?. SEXOS

Practicamente igual con una ligera ventaja de las mujeres que lo hacen mas los fines de semana.

20. ¿DESAYUNAN JUNTO A PADRES Y/O HERMANOS?. TOTAL

Ha de tenerse en cuenta que el volumen de respuestas afirmativas puede deberse en gran medida al desayuno con los hermanos, y no precisamente con los padres.

Solo un 10% no lo hacen nunca.

21. ¿DESAYUNAN JUNTO A PADRES Y/O HERMANOS?. ESCALA SOCIAL

Es mas corriente en la escala inferior que los padres o hermanos desayunen siempre con los preadolescentes.

22. ¿DESAYUNAN JUNTO A PADRES Y/O HERMANOS?. GRADO DE ENGRASAMIENTO

Solo ligeras variaciones.

23. ¿DESAYUNAN JUNTO A PADRES Y/O HERMANOS?. SEXOS

Prácticamente igual.

24. ¿QUE CRITERIOS UTILIZAN PARA ELEGIR LOS ELEMENTOS DEL DESAYUNO?. TOTAL

Mayoritariamente el sabor (61%), seguido de criterios de salud (24%), y otros (13%) entre los que destacan la costumbre y por último los regalos (2%), lo que en un principio podria sorprender, pero realmente los regalos ofrecidos en productos del desayuno no van dirigidos a este grupo de edad.

25. ¿QUE CRITERIOS UTILIZAN PARA ELEGIR LOS ELEMENTOS DEL DESAYUNO?. ESCALA SOCIAL.

El sabor es un criterio mas argumentado en la escala inferior, en cambio las diferencias en cuanto a motivos de salud resaltan en la escala superior, siendo los regalos un argumento similar para ambos grupos.

26. ¿QUE CRITERIOS UTILIZAN PARA ELEGIR LOS ELEMENTOS DEL DESAYUNO?. GRADO DE ENGRASAMIENTO

Destacan los delgados con respecto a los otros dos grupos en lo referente al sabor.

27. ¿QUE CRITERIOS UTILIZAN PARA ELEGIR LOS ELEMENTOS DEL DESAYUNO?. SEXOS

Aproximadamente igua.

28. ELEMENTOS MAS FRECUENTES DEL DESAYUNO.TOTAL

La leche, el cacao, azucar, el pan con mantequilla o margarina son los elementos mas frecuentes del desayuno de este grupo de edad.

Si establecemos tres grupos de alimentos básicos del desayuno, lácteos, derivados cereales (pan, pasteles, etc) y fruta (zumos), se comprueba que el primer grupo es muy frecuente en el desayuno, los cereales algo menos, en tanto que la fruta no lo es tanto.

29. PROPORCIÓN DE ELEMENTOS BÁSICOS. TOTAL

Establecemos como elementos básicos del desayuno tres grupos fundamentalmente, los lácteos, derivados de cereales y frutas. Dependiendo de la participación de los tres grupos en el desayuno se establecen tres categorías:

Baja: uno o ninguno de los grupos	14%
Media: dos de los grupos	68%
Elevada: los tres grupos.	18%

30. PROPORCIÓN DE ELEMENTOS BÁSICOS. ESCALA SOCIAL

En la inferior hay una mayor incidencia de proporción elevada y menor incidencia de proporción media que en la escala social superior.

31. PROPORCIÓN DE ELEMENTOS BÁSICOS. GRADO DE ENGRASAMIENTO

Los grueso presentan una mayor incidencia de proporción baja e inferior de elevada, siendo los delgados los que presentan una mayor proporción de elevada, y los “normales” de proporción media.

32. PROPORCIÓN DE ELEMENTOS BÁSICOS. POR SEXOS

Prácticamente igual

33. RESUMEN DE RESULTADOS Y CONCLUSIONES. I

78% desayunan siempre

A mayor nivel de reservas grasas, menor frecuencia de desayuno

80% consideran importante el desayuno

La escala social inferior valora menos importante el desayuno

Los individuos normopeso consideran mas importante el desayuno

73% desayunan solo en casa, 24% en casa y colegio y 3% solo colegio

La escala social inferior desayuna mas en el hogar.

Mas de un 50% desayunan mayor cantidad en el fin de semana

34. RESUMEN DE RESULTADOS Y CONCLUSIONES. II

Los gruesos desayunan mas cantidad los fines de semana

10% no desayunan nunca con su familia

La escala social inferior desayunan mas frecuentemente en familia

El primer criterio para seleccionar el desayuno es el sabor.

Solo un 2% de preadolescentes seleccionan por regalos.

La salud es criterio de selección mas frecuente en la escala superior

Los lácteos y los derivados de cereales son muy frecuentes.

35. PROPUESTAS

Conseguir que todos los escolares desayunen siempre y de forma completa.

Es deseable que el consumo de lácteos llegara a realizarse por la totalidad de los niños, lo cual es fácil de realizar pues el porcentaje está muy próximo, es recomendable que este aporte lácteo lo proporcione leche entera de forma genérica.

El consumo de cereales en el desayuno aunque se realiza mayoritariamente mediante pan (60%), presenta un elevado porcentaje (42%) que toman elementos de repostería, lo cual debería corregirse, propiciándose el consumo de otros alimentos más saludables como los cereales de desayuno y **aun mucho mejor el pan, bien en forma de tostadas o de bocadillos, ya que además de sus excelencias nutricionales promueve la recuperación de nuestros hábitos alimentarios tradicionales.**

Sería recomendable introducir un elemento de fruta en el desayuno, bien en forma de zumo, o preferiblemente de forma íntegra, ya que supone un aporte ideal de vitaminas al desayuno, y si la fruta se consume íntegra también un excelente aporte de vitaminas.