



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“ESTUDIO DESCRIPTIVO SOBRE EL CONSUMO Y CALIDAD DEL
DESAYUNO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Nutrición y Dietética

Autora: Paredes Játiva, Joceline Lizbeth

Tutora: PhD. Viteri Robayo, Carmen Patricia

Ambato – Ecuador

Septiembre 2023

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación sobre el tema: **“ESTUDIO DESCRIPTIVO SOBRE EL CONSUMO Y CALIDAD DEL DESAYUNO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”** de la Srta. Paredes Játiva Joceline Lizbeth, estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Ambato. Considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación por el Jurado examinador designado por el Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud

Ambato, Septiembre 2023

LA TUTORA

.....
PhD. Viteri Robayo, Carmen Patricia

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el Trabajo de investigación:

“ESTUDIO DESCRIPTIVO SOBRE EL CONSUMO Y CALIDAD DEL DESAYUNO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”, así como los contenidos, análisis, resultados, conclusiones plasmadas en este documento son de mi autoría y de mi responsabilidad, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, Septiembre 2023

LA AUTORA

.....
Paredes Játiva, Joceline Lizbeth

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que se haga de esta tesis o parte de ella, un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación con fines de difusión pública; además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Ambato, Septiembre 2023

LA AUTORA

Paredes Játiva, Joceline Lizbeth

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación con el Tema: **“ESTUDIO DESCRIPTIVO SOBRE EL CONSUMO Y CALIDAD DEL DESAYUNO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”** desarrollado por Paredes Játiva Joceline Lizbeth, estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato.

Ambato, Septiembre del 2023

Para constancia firman:

PRESIDENTE/A

1er VOCAL

2do VOCAL

DEDICATORIA

A mi querida abuelita, quien desde pequeña cuidó de mi y ha permanecido conmigo deseándome siempre lo mejor.

A mi madre y hermanos, que me apoyaron constantemente en cada paso que di y decisión que tomé para llegar a este momento.

A mis tíos y a mis tías, su apoyo incondicional hizo posible todo lo que soy ahora.

Paredes Játiva Joceline

AGRADECIMIENTO

A Dios por bendecirme con salud y fortaleza para no rendirme y continuar día a día con perseverancia.

A mi familia por no dejarme sola y acompañarme durante cada etapa de mi vida.

A los docentes de la carrera de Nutrición y Dietética por impartir sus saberes y experiencias fundamentales para mi formación profesional.

A los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética que participaron desinteresadamente en el estudio.

A mi tutora PhD Carmita Viteri quien con dedicación, paciencia y sabiduría me guio en cada momento para la culminación exitosa de este trabajo investigativo.

A mis amigas Paola, Domenica, Stephany y Erika por las experiencias vividas durante la carrera y por su amistad sincera.

Paredes Játiva Joceline

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	2
MARCO TEÓRICO.....	2
1.1. Antecedentes.....	2
1.1.1 Contextualización.....	2
1.1.2 Justificación.....	3
1.1.3 Estado del arte.....	4
1.1.4 Fundamentación Teórica Científica	6
1.2. Objetivos.....	8
1.2.1. Planteamiento de los objetivos.....	8
1.2.2. Descripción del cumplimiento de los objetivos	9
METODOLOGÍA	10
2.1 Materiales	10
2.1.1 Técnicas.....	10
2.2 Métodos	11
2.2.1 Nivel y Tipo de investigación.....	11
2.2.2 Selección del área o ámbito de estudio	11
2.2.3 Población y muestra	11

2.2.4	Criterios de Inclusión y Exclusión	12
2.2.5	Descripción de la intervención y procedimientos para la recolección de información.....	12
2.2.6	Hipótesis.....	13
2.2.7	Aspectos éticos.....	13
CAPÍTULO III		14
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....		14
3.1	Análisis y discusión de los resultados	14
3.1.1	Hábitos de consumo del desayuno en relación con los aspectos sociodemográficos	14
3.1.2	Calidad del desayuno	17
3.1.3	Frecuencia del desayuno	19
3.1.4	Relación entre calidad y frecuencia de consumo del desayuno	21
3.2	Verificación de hipótesis	21
CAPÍTULO IV		23
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		23
4.1	Conclusiones.....	23
4.2	Recomendaciones.....	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		25
ANEXOS.....		31
	Anexo 1: Cuestionario.....	31

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Propuesta de recomendaciones nutricionales para el desayuno como parte de la iniciativa Internacional de Investigación sobre el desayuno.....	7
Tabla 2 Hábitos del desayuno de los estudiantes universitarios y aspectos sociodemográficos.....	16
Tabla 3 Calidad del desayuno y datos sociodemográficos de los participantes.....	19
Tabla 4 Frecuencia de consumo del desayuno y calorías aportadas en el desayuno.	20
Tabla 5 Calidad y frecuencia de consumo del desayuno.	21
Tabla 6 Verificación de hipótesis mediante Chi-cuadrado de Pearson.....	22

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Calidad del desayuno de los estudiantes.....	17
Figura 2 Frecuencia semanal de consumo del desayuno.	20

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

“ESTUDIO DESCRIPTIVO SOBRE EL CONSUMO Y CALIDAD DEL DESAYUNO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.”

Autor: Paredes Játiva, Joceline Lizbeth

Tutora: PhD. Viteri Robayo, Carmen Patricia

Fecha: Septiembre, 2023

RESUMEN

El desayuno es considerado como la comida más importante del día, se ha identificado que el hábito de desayunar en la población universitaria es menor al 20%. Además, investigaciones demuestran que, uno de cada tres estudiantes universitarios omite el desayuno. Este proyecto tuvo como objetivo realizar un estudio descriptivo sobre la calidad y frecuencia del hábito de consumo del desayuno en estudiantes universitarios. Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, de nivel observacional y de tipo descriptivo, de corte transversal. Se encuestó a una población de 197 estudiantes de ambos sexos matriculados en la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Ambato. Se evaluó tanto la frecuencia de ingesta del desayuno como la calidad de este. Se obtuvieron como resultados que, el 12.2% de los estudiantes no consumen el desayuno, a pesar de que el 87.8% afirma que, si lo consume, el 25.9% lo hace con poca frecuencia (1-5 días). Con respecto a la calidad del desayuno se observó el 49.7% de los universitarios no alcanzan la calidad del desayuno recomendada o simplemente no desayunan. Se concluye que, los estudiantes universitarios en un gran porcentaje no refieren el consumo diario de un desayuno que cumpla con los criterios de buena calidad; y el hecho de ser consumidor diario de desayuno no garantiza que la elección de los alimentos sea adecuada.

PALABRAS CLAVE: HÁBITOS DE DESAYUNO, CALIDAD, FRECUENCIA DE CONSUMO

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"DESCRIPTIVE STUDY ON THE CONSUMPTION AND QUALITY OF BREAKFAST
IN STUDENTS OF NUTRITION AND DIETETICS OF THE UNIVERSIDAD TÉCNICA
DE AMBATO."

Author: Paredes Játiva, Joceline Lizbeth

Tutor: PhD. Viteri Robayo, Carmen Patricia

Date: September, 2023

ABSTRACT

Breakfast is considered the most important meal of the day, it has been identified that the habit of eating breakfast in the university population is less than 20%. In addition, research shows that one out of every three university students skip breakfast. The objective of this project was to conduct a descriptive study on the quality and frequency of breakfast consumption habits in university students. A quantitative, observational, descriptive, cross-sectional, cross-sectional study was carried out. A population of 197 students of both sexes enrolled in Nutrition and Dietetics at the Technical University of Ambato was surveyed. The frequency of breakfast intake and its quality were evaluated. The results showed that 12.2% of the students do not eat breakfast, although 87.8% stated that they do eat breakfast, 25.9% do so infrequently (1-5 days). With respect to the quality of breakfast, 49.7% of the university students do not reach the recommended breakfast quality or simply do not eat breakfast. It is concluded that a high percentage of university students do not report the daily consumption of a breakfast that meets the criteria of good quality; and the fact of being a daily breakfast consumer does not guarantee that the choice of food is adequate.

KEY WORDS: BREAKFAST HABITS, QUALITY, FREQUENCY OF CONSUMPTION

INTRODUCCIÓN

A lo largo del tiempo, el desayuno ha sido considerado como una de las comidas más importantes del día, principalmente porque varios estudios han demostrado que la población consumidora del desayuno tiende a optar por una dieta de mejor calidad en comparación con quienes no lo consumen. Diversos estudios han demostrado una asociación entre saltarse el desayuno y el aumento de peso corporal, enfermedades cardiovasculares, dislipidemias y diabetes mellitus tipo 2, debido a que se ha expuesto que las personas que no desayunan tienen más probabilidades de padecer obesidad porque realizan ayunos prolongados y cuando se recibe la primera comida el cuerpo responde acumulándola como reserva de energía. (1) (2)

Sin embargo, a pesar de su destacada importancia y sus múltiples beneficios en torno a la salud, en gran parte de la población existe un amplio hábito dietético de omitir el desayuno. Por tal motivo, la presente investigación se ha basado en la identificación del hábito de consumo de desayuno y además, de su calidad, característica importante para determinar buenas prácticas alimentarias en estudiantes universitarios.

Para realizar un estudio descriptivo sobre la calidad y frecuencia del hábito de consumo del desayuno en estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética se obtuvieron datos para realizar un análisis estadístico; de tal manera, que se estableció una relación entre hábito de consumo y calidad, evidenciando que desayunar todos los días no asegura que el consumo sea el adecuado ya que no siempre se incluye la variedad de alimentos considerados dentro de un desayuno de buena calidad.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes Investigativos

1.1.1 Contextualización

El desayuno ha sido reconocido como una de las comidas más importantes del día, los hallazgos de estudios transversales y experimentales han establecido que el desayunar constituye un predictor de un comportamiento alimentario saludable en las personas (1) (2) (3). Además, el consumo regular de la primera comida del día presenta una serie de beneficios como: índice de masa corporal inferior (IMC), mayor rendimiento cognitivo, mejores niveles de bienestar y calidad de vida (4).

El estudio se alinea al punto estratégico número 5 del Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición (PIANE) 2018-2025 (5), que pretende fomentar espacios y prácticas saludables durante todo el ciclo de vida, apoyando al cumplimiento de las líneas de acción previamente establecidas. Con el fin de fortalecer acciones para la promoción de una alimentación saludable, mejorar el entorno académico y educativo respecto a la alimentación y nutrición y fortalecer las estrategias de cambio de hábitos alimentarios y nutricionales mediante la entrega de información relevante a la Universidad Técnica de Ambato con respecto al hábito de consumo del primer tiempo de comida por parte de los estudiantes universitarios, que es considerado como fundamental en el establecimiento de prácticas alimentarias saludables, ya que a partir de este indicio se podrán establecer estrategias y planes de intervención que logren incentivar el establecimiento de mejores hábitos en los estudiantes centrados tanto en promover el hábito de desayunar, como en promocionar una mejor calidad del desayuno, asegurando un buen estado de salud y evitando complicaciones a largo plazo.

De igual manera, la investigación contribuye al objetivo de Desarrollo Sostenible número 3 de la Agenda del 2030 (6), que garantiza una vida sana y promueve el bienestar de todos a todas las edades. También contribuye a la meta 3.4 que literalmente dice que: “De aquí a 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles

mediante su prevención y tratamiento” (6), ya que una serie de trabajos investigativos han demostrado la relación entre el hábito de saltarse el desayuno y un incremento en biomarcadores de salud cardiometabólica, obesidad, diabetes y perfil lipídico desfavorable (7). Así mismo, investigadores señalan una menor prevalencia de obesidad y aumento de peso en adultos y niños que mantienen un hábito de desayuno diario (8) (9) (10) o por el contrario se puede determinar una mayor prevalencia de obesidad e incremento de peso en la población que se salta el desayuno (11) (12).

1.1.2 Justificación

La vida universitaria conlleva cambios significativos en el estilo de vida con la adopción de comportamientos que producen riesgos para la salud como cambios en los patrones de sueño, bajo nivel de actividad física, horarios de comida irregulares, omitir tiempos de comida, consumo de comida rápida, ingesta de alcohol y bebidas procesadas con alto contenido de azúcar. Por lo tanto, esta es una etapa de gran vulnerabilidad ya que el desarrollo de hábitos alimentarios inadecuados y el consumo de dietas deficientemente nutricionales son principalmente factores que potencian el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. (13) (14)

El desayuno es la comida más importante del día, se ha identificado que el hábito de desayunar en la población universitaria es menor al 20%. Además, otras investigaciones demuestran que, uno de cada tres estudiantes universitarios omite el desayuno. Esta carencia puede dar lugar a una falta de ingesta de alimentos que no se compensa con el resto de la dieta, perjudicando aún más el estado nutricional. (15) Es fundamental mencionar que el hábito de consumir el desayuno no está relacionado con una buena calidad del mismo ya que, de acuerdo a Díaz, Quintiliano (2020) generalmente los universitarios incluyen alimentos que son de fácil acceso o requieren menos tiempo de preparación, considerando que el tiempo disponible para desayunar es una de las principales barreras para no hacerlo. (14)

De acuerdo con lo antes mencionado, la finalidad del trabajo es analizar el consumo y calidad del desayuno, para establecer estrategias y planes de intervención, que logren incentivar mejores hábitos y prácticas alimentarias saludables en el primer tiempo de comida de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica

de Ambato. El impacto social del estudio es el evitar futuras complicaciones especialmente relacionadas con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, las mismas que involucran altos costos en la atención sanitaria y que en la actualidad presentan considerables índices de morbilidad y mortalidad.

1.1.3 Estado del arte

Díaz-Torrente & Quintiliano-Scarpelli (2020) realizaron una investigación sobre los patrones alimentarios en el consumo del desayuno entre 200 estudiantes de la Universidad de Santiago, Chile. Mediante la aplicación de una encuesta que evaluaba la caracterización del sujeto, la calidad y cantidad del desayuno. Teniendo como resultado que el 53% de los encuestados desayunaban regularmente (5-7 veces por semana), además se determinó que los alimentos que más estaban presentes en sus desayunos eran los cereales (76%), lácteos (66.5%) y las frutas (31.5%), sin embargo, solo el 17,5% de la muestra considera que su desayuno es de buena calidad. Se llegó a la conclusión de que la calidad del desayuno era inadecuada debido a la falta de consumo de frutas. (16)

Bellisle, Hébel, Salmon-Legagneur, Vieux (2018) llevaron a cabo un estudio en el que se examina el consumo de desayuno sobre la base de un registro dietético de 7 días en una población francesa. La gran mayoría de los participantes eran consumidores habituales de desayuno (5-7 veces por semana). El desayuno representó el 17,6% de la energía diaria total (339,4 kcal). El desayuno fue rico en hidratos de carbono (24% de la ingesta diaria total) y azúcares simples (31% de la ingesta diaria total). En relación con su contribución en la ingesta diaria de energía, el desayuno aportó proporciones más altas en la ingesta diaria de muchas vitaminas (B, C) y minerales (calcio, hierro, yodo, manganeso, fósforo, potasio, magnesio). En conclusión, el desayuno se consume regularmente en Francia y contribuye significativamente a la calidad de la dieta, pero podría mejorarse en términos de contenido en fibra y proteínas. (17)

Las autoras Seedat & Pillay, 2019 realizaron un estudio sobre el consumo del desayuno y su relación con factores sociodemográficos y de estilo de vida, con el objetivo de determinar si estos factores están relacionados con el IMC. Para esta investigación se elaboró un cuestionario en el cual se recolectaba información sociodemográfica, estilo de vida, compra, preparación de alimentos, y hábitos alimenticios. Se encuestó a 353

estudiantes, en donde el 80,5% desayunaban, pero solo el 50,7% lo hacía con frecuencia (5-7 veces por semana), también se pudo observar que los alimentos que más se consumían en el desayuno eran los cereales (60,1%), bebidas (50,4%), huevos (46,2%) y sobras (32%). Llegando a la conclusión de que las principales razones por las que el desayuno era de baja calidad, o se omitía su consumo se lo relacionó con la falta de apetito, falta de tiempo, practicas dietéticas y estilos de vida poco saludables. (18)

Concha, González, Piñuñuri, & Valenzuela, 2019 realizaron un estudio observacional analítico sobre la relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en 130 estudiantes universitarios sedentarios de entre 18 y 30 años de la Universidad de Valparaíso, que tuvo como objetivo el evaluar el estado nutricional y la ingesta alimentaria de los participantes del estudio, aplicando una encuesta R24H para evaluar su alimentación habitual, obteniendo como resultado que el aporte energético del desayuno varía entre las personas evaluadas ya que el 48% de la población alcanzaron una ingesta adecuada según lo recomendado, mientras que el 52% restantes no alcanzaron una ingesta adecuada. Concluyendo que el aporte energético del desayuno es muy variable entre ambos sexos (300kcal). (13)

Degiorgio, Díaz, Gimenez, Manni, & Martinelli, 2018 realizaron un estudio sobre el consumo del desayuno y su relación con IMC, niveles de estrés, ansiedad y depresión y la calidad de la dieta en 370 estudiantes ingresantes universitarios de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Litoral, en donde se describió la frecuencia y la calidad del desayuno además de relacionarlo con el exceso de peso, la calidad de la dieta y los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Se clasificó el IMC de los participantes según las categorías definidas por la OMS, obteniendo como resultado que el 65,6% desayunan con una frecuencia de 6-7 veces por semana. El 49,1% de las mujeres y el 43,4% de los hombres consumían un desayuno de mala calidad, provocando así que el 55,4% de la población presenten algún nivel de estrés, el 31,2% sufren algún nivel de depresión, y el 13,4% restante presentaron ansiedad. Concluyendo que el consumo de un desayuno de mala calidad o su omisión está relacionado con sufrir algún tipo de estrés, ansiedad o depresión. (19)

Los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios son influenciados por factores que se encuentran en su entorno, por tanto, en un estudio realizado en Ecuador aplicado a

estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, mostró que el 44% de los estudiantes no desayuna, el 30% no almuerza y el 37% no meriendan; siendo la falta de tiempo, el principal factor que influye en el cumplimiento de los horarios de comida. (20)

1.1.4 Fundamentación Teórica Científica

1.1.4.1 Definición de desayuno

El desayuno de manera general es considerado como "la comida más importante del día". Esto se debe a que el desayuno rompe el ayuno nocturno y restaura el suministro de glucosa para aumentar los niveles de energía y el estado de alerta, al mismo tiempo que proporciona otros nutrientes esenciales para mantener un estado nutricional óptimo y un estado de salud adecuado. (21)

1.1.4.2 Importancia del desayuno

Varios estudios observacionales han demostrado los principales beneficios del desayuno. Una revisión sistemática de 14 estudios observacionales de 2021 encontró que las personas que desayunaban siete veces a la semana tenían un menor riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes, obesidad, hipertensión, dolor abdominal, muerte relacionada con enfermedades cardiovasculares y colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL). (22) (23)

Un análisis de datos de más de 30,000 estadounidenses mostró que aquellos que se saltan el desayuno pueden tener deficiencia de nutrientes importantes. Algunos de los nutrientes más comunes deficientes en las personas que se saltan el desayuno incluyen ácido fólico, calcio, hierro, vitamina A, vitaminas B1, B2, B3, vitamina C y vitamina D. (22) (24)

Además, un estudio controlado aleatorizado publicado en 2017, que incluyó a 18 participantes con diabetes tipo 2 y 18 participantes sanos, descubrió que saltarse el desayuno alteraba los ritmos circadianos en ambos grupos. (22) (25)

Aquellos que se saltaron el desayuno también experimentaron niveles elevados de azúcar en la sangre posprandial. Por lo tanto, los autores del estudio sugirieron que el desayuno es importante para mantener el reloj biológico funcionando adecuadamente. (22)

1.1.4.3 Recomendaciones nutricionales para el desayuno

La Iniciativa Internacional de Investigación sobre el Desayuno propuesta por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) propone las recomendaciones nutricionales para la primera comida del día en niños, adolescentes y adultos. (21)

Tabla 1 Propuesta de recomendaciones nutricionales para el desayuno como parte de la iniciativa Internacional de Investigación sobre el desayuno

Nutrientes	Población infantil y adolescentes	Adultos	Organización Mundial de la Salud (OMS) - CODEX
			Normas alimentarias internacionales Valores diarios recomendados
Energía (kcal)	300-500	300-500	
Proteína (% VRN)	>20	>20	50g
Vitamina A (% VRN)	>10	>10	800 mg
Tiamina (B1) (% VRN)	>25	>20	1,2 mg
Riboflavina (B2) (% VRN)	>35	>30	1,2 mg
Niacina (B3) (% VRN)	>25	>25	15 mg
Vitamina B6 (% VRN)	>20	>20	1,3 mg
Vitamina B12 (% VRN)	>25	>30	3,5 µg
Calcio (% VRN)	>30	>25	1000 mg
Hidratos de carbono totales (% en)	55-75	55-75	55-75% energía
Fibra (% VRN)	>20	>20	25 g
Vitamina C (% VRN)	>20	>20	100 mg
Vitamina D (% VRN)	>20	>20	5 µg
Folatos (% VRN)	>20	>20	400 µg
Hierro (% VRN)	>20	>20	14 mg
Potasio (% VRN)	>20	>20	3500 mg
Magnesio (% VRN)	>20	>20	310 mg
Zinc (% VRN)	>20	>20	11 mg
Sodio (% VRN)	<20	<20	2000 mg
Azúcares añadidos (% en)	<10	<10	<10 % energía
Lípidos totales (% en)	20-30	20-30	<30 % energía
Ácidos grasos saturados (% en)	<10	<10	<10 % energía

VRN: valores de referencia de nutrientes; %en: % energía del desayuno. (Gibney y col. Nutrients 2018, 10, 1540).

Fuente: Fundación Española de Nutrición, 2019

Sin embargo, estas recomendaciones nutricionales varían de acuerdo con la edad, el sexo, el nivel de actividad física y otros factores; se propone, por tanto, que el desayuno aporte entre 300-500 kcal para sujetos sanos (del 15 al 25% de la energía total diaria basada en una dieta de 2000 kcal). (21)

1.1.4.4 Calidad del desayuno

De acuerdo con algunos estudios sobre la calidad del desayuno, se estableció como desayuno de buena calidad el que contiene al menos una porción del grupo de los lácteos, una del grupo de los cereales y una del grupo de las frutas. Un desayuno de mejorable calidad incluye una porción de dos grupos diferentes, el desayuno de insuficiente calidad contiene solamente una porción de un grupo, mientras que el de mala calidad incluye alimentos que no forman parte de ninguno de los grupos alimentarios mencionados anteriormente. (26) (27)

Para ser considerado saludable, un desayuno debe ser variado, completo, equilibrado, suficiente y saciante. No existe un desayuno "perfecto", pero hay innumerables otras combinaciones de alimentos que deben adaptarse a las necesidades y circunstancias individuales, incluidos los factores geográficos y culturales. Desde un punto de vista nutricional, es importante la inclusión de diferentes grupos de alimentos porque se complementan y ayudan a mejorar el sabor de los alimentos y aumentan su valor nutricional. Uno de los criterios más utilizados para definir un desayuno saludable es la inclusión de al menos tres grupos de alimentos: cereales (preferiblemente integrales), leche o sus derivados y frutas (preferiblemente enteras también pueden ser en forma de jugos, por supuesto, sin azúcar añadido). (4) (28)

1.2. Objetivos

1.2.1. Planteamiento de los objetivos

1.2.1.1. Objetivo general

Realizar un estudio descriptivo sobre la calidad y frecuencia del hábito de consumo del desayuno en estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Ambato durante el período académico Octubre 2022 – Marzo 2023.

1.2.1.2. Objetivos específicos

- Identificar los aspectos sociodemográficos y su relación con los hábitos de consumo del desayuno en estudiantes universitarios.

- Valorar la calidad del desayuno mediante un análisis cualitativo de la ingesta de alimentos que se incluyen en un desayuno.
- Determinar la frecuencia del hábito de consumo del desayuno en los estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Ambato.
- Analizar la relación entre calidad y frecuencia de consumo del desayuno.

1.2.2. Descripción del cumplimiento de los objetivos

La recopilación de información acerca de los aspectos sociodemográficos y hábitos de consumo del desayuno de los estudiantes se realizó mediante la aplicación de un cuestionario de 16 preguntas de selección múltiple a través del software Google Forms, datos que se fueron relacionados mediante la obtención de tablas cruzadas mediante el programa estadístico IBM SPSS Versión 29.0.1.0.

La valoración de la calidad del desayuno de forma cualitativa se realizó en base a un recordatorio de 24 horas del desayuno y se clasificó de acuerdo con los criterios del estudio enKid (27) que son: Buena Calidad: contiene, al menos un alimento, del grupo de los lácteos, cereales y fruta; Mejorable Calidad: incluye una porción de alimento de dos grupos distintos e Insuficiente Calidad: incluye una porción de alimento de un grupo.

Para determinar la frecuencia del hábito de consumo del desayuno en los estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética se incluyó dentro de la encuesta una pregunta sobre la frecuencia semanal de desayuno: Todos los días: 6 – 7 días a la semana, A veces: 1 – 5 días a la semana, Nunca: No desayuna. (13)

Para valorar de manera cuantitativa la calidad del desayuno se incluyeron preguntas en la que los estudiantes seleccionaron los alimentos y porciones caseras de los mismos que consumen en su desayuno habitual. Con estos datos y mediante la utilización de un programa en Microsoft Excel basado en la Tabla de composición de Alimentos, Preparaciones y bebidas que se consumen en Ecuador según la clasificación NOVA 2017 (29), se realizó la cuantificación de calorías.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

2.1.1 Técnicas

Encuesta de calidad del desayuno según criterios del estudio enKid y frecuencia semanal del consumo de desayuno: El estudio enKid es un estudio observacional epidemiológico transversal realizado en una muestra representativa de ciudadanos españoles de 2 a 24 años y que tuvo como objetivo evaluar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población infantil y adolescente española. Con base en esta información, se establecieron las siguientes categorías: a) Buena calidad corresponde al desayuno que contiene al menos 1 alimento del grupo de los lácteos, 1 alimento del grupo de los cereales y 1 alimento del grupo de las frutas. b) Mejorable calidad si no se incluye uno de los alimentos de uno de los tres grupos c) Insuficiente calidad si no hay presencia de alimentos de dos de los grupos. (27) Para evaluar la frecuencia se consideró: 1) Todos los días: 6 – 7 días/semana; 2) A veces: 1 – 5 días /semana; 3) Nunca: No desayuna. Esta variable se empleó para determinar la Ingesta de Desayuno: 1) Si consume: Sujetos con una frecuencia de 6 – 7 días/semana; 2) No consume: Sujetos con frecuencia 1 – 5 días /semana y nunca. (13)

Recordatorio de 24 horas del desayuno y frecuencia de consumo de alimentos en el desayuno: además se incluyeron preguntas de opción múltiple planteadas a partir del cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos desarrollado por la Universidad Rio Grande do Sul (30) con la finalidad de obtener información sobre cantidades y frecuencia de consumo de alimentos que los universitarios incluyen en su desayuno habitual. La estimación del tamaño de las raciones se realizó utilizando las medidas caseras (taza, cucharadas, etc.) y se transformaron a su equivalente en gramos para posteriormente identificar la cantidad de calorías consumidas. Los alimentos que se incluyeron en la encuesta fueron seleccionados de acuerdo con la GABA del Ecuador que está basada en un patrón alimentario de nuestro país. (31)

Tabla de composición de Alimentos, Preparaciones y bebidas que se consumen en Ecuador según la clasificación NOVA 2017: desarrollada para el análisis de la Encuesta de Ingesta de 24 Horas aplicada en ENSANUT-ECU, es una herramienta de gran utilidad para la evaluación nutricional del menú y la estimación de la ingesta de nutrientes. (29)

2.2 Métodos

2.2.1 Nivel y Tipo de investigación

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, de nivel observacional y de tipo descriptivo, de corte transversal, los cuales se explican a continuación:

Enfoque cuantitativo: Se ocupa de la cuantificación y análisis de variables para la obtención de resultados. Los datos numéricos se utilizan y analizan utilizando ciertas técnicas estadísticas para responder preguntas como: quién, cuánto, qué, dónde, cuándo, cuántos y cómo. También explica cómo describir problemas o fenómenos mediante la compilación de datos numéricos. (32)

Investigación observacional descriptiva: Son estudios observacionales en los que no se interviene ni manipula los elementos de estudio. Es decir, lo que sucede con el fenómeno en estudio se observa en condiciones naturales reales. (33)

Investigación de corte transversal: Analizan datos de una población en un corto periodo de tiempo o en un solo punto en el tiempo. (34)

2.2.2 Selección del área o ámbito de estudio

El estudio se realizó en los predios de Ingahurco de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

Campo: Salud

Área: Epidemiología y salud pública

Aspecto: Hábitos alimentarios en torno al desayuno

2.2.3 Población y muestra

Para la realización de la investigación se incluyó a los estudiantes legalmente matriculados de primer a octavo semestre en la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad

Técnica de Ambato, y que asintieron participar de forma voluntaria y dar su consentimiento informado.

El universo estudiado fue de 252 de los cuales participaron 197 estudiantes, los mismos que se encontraban matriculados en el período académico Octubre 2022 – Marzo 2023.

2.2.4 Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de inclusión: Para este proyecto de investigación se tomó en cuenta a los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Ambato de primero a octavo semestre, legalmente matriculados en el período académico que se estudia.

Criterios de exclusión: Para llevar a cabo este trabajo investigativo no se tomó en cuenta a aquellos estudiantes que no aceptaron participar de manera voluntaria, estudiantes menores de 18 años y estudiantes de nivelación.

2.2.5 Descripción de la intervención y procedimientos para la recolección de información

Para la recolección de la información se aplicó una encuesta realizada en Google Forms la misma que contenía 16 preguntas de selección múltiple compuesta por tres partes: consentimiento informado, características sociodemográficas y preguntas relacionadas con la calidad del desayuno basadas en el estudio enKid, frecuencia semanal del hábito de consumo del desayuno, recordatorio de 24 horas del desayuno y frecuencia de consumo de alimentos. La encuesta fue realizada de manera virtual; previo a esto se aplicó el instrumento en una población similar a la estudiada para su respectiva validación y comprobación de la funcionalidad de la plataforma empleada para la toma de datos. De tal manera, que se recolectaron datos sociodemográficos, nutricionales, de hábitos alimentarios en torno al desayuno y dietéticos.

Para estimar el aporte energético, se tomó en cuenta los alimentos del desayuno habitual que consumen los estudiantes mediante un recordatorio de 24 horas y una frecuencia de consumo de alimentos. Se estimó la energía de acuerdo con la tabla de composición de alimentos, preparaciones y bebidas que se consumen en Ecuador según la clasificación

NOVA 2017. (29) Además, se consideraron los valores de requerimientos nutricionales en adultos según la FAO para hombres y para mujeres, 2895 kcal/día y 2210 kcal/día respectivamente, en donde se recomienda que el desayuno cubra un 15-25% de las calorías ingeridas, de modo que el desayuno debe contener de 434 a 724 kcal/día en hombres y 332 a 553 kcal/día en mujeres (35).

El procesamiento de los datos se realizó mediante una base de datos en Microsoft Excel la misma que fue ingresada en el programa estadístico IBM SPSS Versión 29.0.1.0 con la posterior obtención de tablas estadísticas para la relación de las variables en estudio.

2.2.6 Hipótesis

Se partió de la siguiente hipótesis:

La frecuencia de consumo del desayuno influye en la calidad del mismo en los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Ambato

2.2.7 Aspectos éticos

Los principios éticos de la Declaración de Helsinki, que estipulan que se debe obtener el consentimiento informado antes de la recolección de datos y que debe ser voluntario, tienen prioridad sobre la participación de los estudiantes en esta investigación. De manera similar, se garantizó la privacidad y confidencialidad de los datos de los estudiantes, quienes aceptaron voluntariamente participar de la investigación, pudiendo retirarse del estudio cuando lo desee sin que ello perjudique su beneficio frente a los resultados del mismo.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

A continuación, se describen los resultados obtenidos en la investigación:

Se trabajó con una población de estudiantes hombres (18%) y mujeres (82%) con un rango de edad entre 18 a 26 años, y un promedio de 21 años, siendo el mayor porcentaje (65%) con edades entre 18 a 21 años de edad, el 30% con un rango de edad de 22 a 25 años y un 5% son mayores de 26 años. En cuanto al consumo del desayuno, el 87.8% de los estudiantes no se salta el desayuno mientras que, el 12.2% si lo hace, esto puede deberse a varios a factores. Este dato se relaciona con otras investigaciones, en el estudio de Fisberg et al (2020) (36) el 78,6% de la población estudiada era consumidora habitual de desayuno y el 5,5% no lo era.

Cabe mencionar que en este estudio un 51.3% de los estudiantes refirió que un motivo principal para no desayunar es la falta de tiempo, lo que coincide con los resultados publicados por Seedat & Pillay (2019) (18) en los que se evidencia que los universitarios respondieron que la falta de tiempo y la falta de apetito fueron las principales razones para no consumir el desayuno. Incluso, Muñoz, Alarcón, Jarpa-Parra & Morales, 2020 (37) señalan en su trabajo investigativo que la falta de tiempo fue la principal razón por la que los estudiantes no desayunan (57,1%).

3.1.1 Hábitos de consumo del desayuno en relación con los aspectos sociodemográficos

Los hábitos alimentarios se definen como comportamientos individuales y colectivos relacionados con el consumo de alimentos que directa o indirectamente son aceptados como parte de prácticas sociales determinados en su mayoría por aspectos económicos. (38)

Con respecto a los datos sociodemográficos estudiados y relacionados con los hábitos de consumo del desayuno representados en la tabla 2, se evidencia que la población femenina muestra un hábito de consumo diario (6 – 7 días) en mayor proporción (53.3%) a

comparación de los hombres (8.6%). En similitud con lo reportado en la investigación de Seedat & Pillay (2019) (18) en donde el 80,5% desayunaba, sin embargo, solo el 50,7% de las personas lo tomaban a diario. Además, Degiorgio, Díaz, Gimenez, Manni, & Martinelli, 2018 (19) publicaron un artículo en el que se hizo una evaluación del consumo del desayuno a universitarios y se encontró que el 65,6% de los estudiantes si lo consume de seis a siete veces a la semana, mientras que el 29.3% de los universitarios lo realiza a veces. De manera que, concuerda con lo que obtenido en este estudio ya que de los universitarios que, si consumen el desayuno (87.8%), no todos lo realizan diariamente, el 25.9% refleja una frecuencia de consumo de 1 a 5 días por semana. Esto evidencia que hay estudiantes que refieren un consumo del desayuno, pero no es una práctica diaria, lo que permite identificar la falta de hábitos alimentarios saludables en los universitarios.

De los estudiantes que desayunan habitualmente, el 42.6% viven en áreas urbanas y un 19.3% viven en zonas rurales. Al relacionar la economía del hogar de cada uno de los estudiantes con el consumo de desayuno, quienes desayunan todos los días (39.1%) tienen un ingreso económico entre \$400 a \$1000. Los que no desayunan en mayor medida (6.1%) son aquellos que su ingreso económico es menor a \$400. Lo anteriormente mencionado concuerda con lo expuesto por Zapata, Rovirosa & Carmuenga, 2019 (39) donde se recalca que tanto la zona de residencia como el nivel socioeconómico influyen en los hábitos y comportamientos alimentarios porque generalmente alteran dos de los pilares de la seguridad alimentaria: la disponibilidad y la accesibilidad. Según datos del INEC el ingreso familiar mensual promedio de un hogar (4 miembros) en enero de 2023 fue de \$840.00 y la Canasta Básica Familiar (CFB) tiene un precio de \$764.71 a partir de enero de 2023, lo que demuestra que el ingreso cubre el costo de la CFB, sin embargo, en el caso de los universitarios, se ve reflejado un ingreso económico menor al promedio, lo que pone de manifiesto que no todos los hogares tienen la disponibilidad económica para acceder a la compra de alimentos suficientes para el consumo diario, de igual manera, se debe considerar que la mayoría de hogares ecuatorianos están constituidos por más de 4 integrantes, haciendo aún más difícil el consumo alimentario adecuado.

Por otro lado, el 53.3% de los universitarios son los responsables de preparar su desayuno, de este grupo el 32.4% desayuna a veces (1 – 5 días) lo que indica que en su mayoría los estudiantes son los responsables de su alimentación y mediante varios estudios se ha

demostrado que los jóvenes al ingreso a la universidad experimentan cambios en su estilo de vida, en muchos casos pasan gran parte de su tiempo realizando actividades académicas lo que conlleva a cambios en los hábitos alimentarios debido a diversos factores como: la falta de tiempo para comer, la falta de dinero, la publicidad, las influencias sociales, etc. y conducen a una alimentación inadecuada, horarios y alimentación irregulares fuera del hogar u omisión de las mismas. (40) (13)

Tabla 2 Hábitos del desayuno de los estudiantes universitarios y aspectos sociodemográficos

Factores sociodemográficos	Ingesta de desayuno			Frecuencia de consumo del desayuno		
	Si	No	Px	6 - 7 días	1 - 5 días	Px
Género (n= 197)			0.544 a			0.055
Femenino (n= 161)	141 (71.6%)	20 (10.2%)		105 (53.3%)	36 (18.3%)	
Masculino (n= 36)	32 (16.2%)	4 (2.0%)		17 (8.6%)	15 (7.6%)	
Edad (n= 197)			0.016			0.077
18 - 21 años (n= 127)	108 (54.8%)	19 (9.6%)		75 (38.1%)	33 (16.8%)	
22 - 25 años (n= 60)	58 (29.4%)	2 (1.0%)		42 (21.3%)	16 (8.1%)	
> 26 años (n= 10)	7 (3.6%)	3 (1.5%)		5 (2.5%)	2 (1.0%)	
Semestre (n= 197)			0.048			0.141
Primero (n= 35)	25 (12.7%)	10 (5.1%)		16 (8.1%)	9 (4.6%)	
Segundo (n= 17)	14 (7.1%)	3 (1.5%)		11 (5.6%)	3 (1.5%)	
Tercero (n= 25)	22 (11.2%)	3 (1.5%)		15 (7.6%)	7 (3.6%)	
Cuarto (n= 31)	29 (14.7%)	2 (1.0%)		22 (11.2%)	7 (3.6%)	
Quinto (n= 35)	31 (15.7%)	4 (2.0%)		18 (9.1%)	13 (6.6%)	
Sexto (n= 24)	23 (11.7%)	1 (0.5%)		17 (8.6%)	6 (3.0%)	
Séptimo (n= 15)	14 (7.1%)	1 (0.5%)		12 (6.1%)	2 (1.0%)	
Internado Rotativo (n= 15)	15 (7.6%)	0 (0.0%)		11 (5.6%)	4 (2.0%)	
Zona residencia (n= 197)			0.198 a			0.528
Zona rural (n= 60)	55 (27.9%)	5 (2.5%)		38 (19.3%)	17 (8.6%)	
Zona urbana (n= 137)	118 (59.9%)	19 (9.6%)		84 (42.6%)	34 (17.3%)	
Ingreso económico del hogar (n= 197)			0.128			0.118
Menor \$400 (n= 63)	51 (25.9%)	12 (6.1%)		31 (15.7%)	20 (10.2%)	
Entre \$400 a \$1000 (n= 114)	104 (52.8%)	10 (5.1%)		77 (39.1%)	27 (13.7%)	
Mayor \$1000 (n= 20)	18 (9.1%)	2 (1.0%)		14 (7.1%)	4 (2.0%)	
Encargado de la preparación del desayuno (n= 173*)			<0.001			<0.001
Participante mismo (n= 105)	105 (53.3%)	0 (0.0%)		71 (36.0%)	34 (17.3%)	
Padres (n= 61)	61 (31.0%)	0 (0.0%)		46 (23.4%)	15 (7.6%)	
Otros familiares (n= 7)	7 (3.6%)	0 (0.0%)		5 (2.5%)	2 (1.0%)	
Falta de tiempo para desayunar (n= 197)			0.000 a			<0.001
Si (n= 96)	96 (48.7%)	77 (39.1%)		81 (41.1%)	15 (7.6%)	
No (n= 101)	0 (0.0%)	24 (12.2%)		41 (20.8%)	36 (18.3%)	

Nota: ^a Cuando no se cumplen las condiciones para una prueba de chi-cuadrado, se utiliza la prueba exacta de Fisher. *Se toma en cuenta a los participantes que si desayunan.

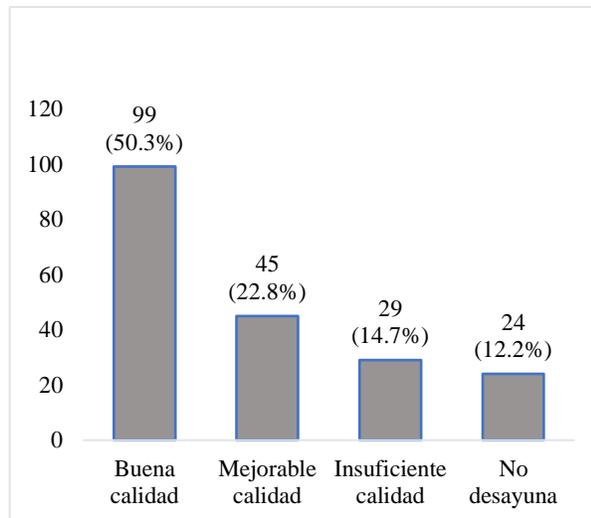
Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Paredes Játiva Joceline Lizbeth

3.1.2 Calidad del desayuno

En la figura 1 se observa que el 50.3% de los estudiantes universitarios consumen un desayuno de buena calidad, es decir que incluyen al menos un alimento del grupo de los lácteos, un alimento del grupo de los cereales y un alimento del grupo de las frutas, 22.8% no incluye uno de los alimentos de uno de los tres grupos por tanto, su desayuno es de mejorable calidad, mientras que 14.7% de los encuestados ingiere un desayuno de insuficiente calidad al observarse la ausencia de alimentos de dos de los grupos antes mencionados y 12.2% se saltan la primera comida del día. Datos inferiores se encuentran en el estudio de Muñoz, Alarcón, Jarpa-Parra & Morales, 2020 (37) en el que, del total de estudiantes encuestados, solo el 15% tuvo un desayuno de buena calidad. Así mismo, en los resultados publicados por Degiorgio, Díaz, Gimenez, Manni, & Martinelli, 2018 (19) sólo el 23,4% consumió un desayuno de buena calidad, por otro lado, el 49,1% de las mujeres y el 43,4% de los hombres desayunaron de forma insuficiente.

Figura 1 Calidad del desayuno de los estudiantes



Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Paredes Játiva Joceline Lizbeth

En cuanto a la zona de residencia, el 36% de los estudiantes que residen en zonas urbanas son quienes incluyen un desayuno de buena calidad. El 13.7% que viven en áreas rurales ingiere un desayuno de mejorable e insuficiente calidad.

En relación con el ingreso económico quienes consumen un desayuno de mejorable e insuficiente calidad (13.2%) poseen un aporte menor a \$400.

Con respecto a las calorías aportadas en el desayuno, de los estudiantes que realizan un desayuno de buena calidad, el 34.5% cumple con el requerimiento diario de calorías que deben ser aportadas en el desayuno. En el estudio realizado por Concha, González, Piñuñuri, & Valenzuela, 2019 (13) en referencia a la distribución diaria de calorías en el desayuno, pocos universitarios lograron la ingesta adecuada recomendada (20-25% del total de calorías diarias) en función de las necesidades individuales, un 43% de las mujeres lograron una ingesta adecuada frente al 30% de los hombres.

Sin embargo, en este estudio cerca de la mitad del grupo consumidor de un desayuno de buena calidad refleja un consumo excesivo de calorías. Por otro lado, de los universitarios que consumen un desayuno de insuficiente calidad, el 10.2% no alcanzan las recomendaciones de calorías sugeridas para este grupo de edad. Además, se evidencia que un 4.6% de los estudiantes que consumen un desayuno de insuficiente calidad, presentan un suficiente y excesivo consumo, lo que corresponde a que ciertos estudiantes pueden no incluir los tres grupos de alimentos considerados como un desayuno de calidad, pero en la determinación de calorías influye la cantidad/porciones de alimentos consumidos. Los datos anteriores se relacionan con poblaciones que tienen elevado riesgo de hábitos poco saludables, entre ellos se encuentran los estudiantes universitarios, se ha evidenciado que su dieta se caracteriza por la falta de variedad y bajo valor nutricional, por tanto, la elección de alimentos y cantidad de estos no son adecuadas. (41) Al realizar la prueba estadística utilizando chi cuadrado se encontró que hay asociación entre calorías aportadas en el desayuno y calidad del mismo ($p = <0.001$).

Tabla 3 Calidad del desayuno y datos sociodemográficos de los participantes

Indicadores	Calidad del desayuno						Px
	Buena calidad	Mejorable calidad	Insuficiente calidad	No desayuna			
Género (n= 197)							0.143
Femenino (n= 161)	86 (43.7%)	35 (17.8%)	20 (10.2%)	20 (10.2%)			
Masculino (n=36)	13 (6.6%)	10 (5.1%)	9 (4.6%)	4 (2.0%)			
Zona residencia (n= 197)							0.360
Zona rural (n= 60)	28 (14.2%)	18 (9.1%)	9 (4.6%)	5 (2.5%)			
Zona urbana	71 (36.0%)	27 (13.7%)	20 (10.2%)	19 (9.6%)			
Ingreso económico del hogar (n= 197)							0.081
Menor \$400 (n= 63)	25 (12.7%)	19 (9.6%)	7 (3.6%)	12 (6.1%)			
Entre \$400 a \$1000 (n= 114)	66 (33.5%)	21 (10.7%)	17 (8.6%)	10 (5.1%)			
Mayor \$1000 (n= 20)	8 (4.1%)	5 (2.5%)	5 (2.5%)	2 (1.0%)			
Ingesta de desayuno (n= 197)							<0.001
Si (n=173)	99 (50.3%)	45 (22.8%)	29 (14.7%)	0 (0.0%)			
No (n= 24)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)			
Calorías aportadas en el desayuno (n= 197)							<0.001
Insuficiente (n= 32)	0 (0.0%)	12 (6.1%)	20 (10.2%)	0 (0.0%)			
Suficiente (n= 95)	68 (34.5%)	19 (9.6%)	8 (4.1%)	0 (0.0%)			
Excesivo (n= 46)	31 (15.7%)	14 (7.1%)	1 (0.5%)	0 (0.0%)			
No desayuna (n= 24)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	24 (12.2%)			

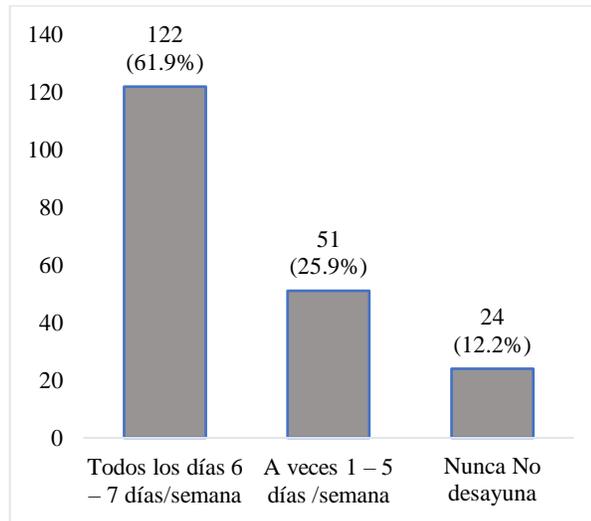
Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Paredes Játiva Joceline Lizbeth

3.1.3 Frecuencia del desayuno

Como se puede observar en la figura 2, en cuanto a la frecuencia semanal de consumo del desayuno, 61.9% de los universitarios desayunan todos los días, 25.9% consumen el desayuno a veces y 12.2% no desayunan. Estos resultados comparten similitud con los obtenidos por Degiorgio, Díaz, Gimenez, Manni, & Martinelli, 2018 (19) donde el 65.6% de los universitarios consumen el desayuno siempre (6 – 7 días), el 29.3% lo realiza a veces y el 5.1% nunca. Siendo así, que un 38.1% de los estudiantes no tienen un consumo habitual lo que coincide con algunos estudios que han encontrado que los estudiantes universitarios a menudo se saltan el desayuno. A nivel universitario, uno de cada tres estudiantes omite la primera comida del día. (42)

Figura 2 Frecuencia semanal de consumo del desayuno.



Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Paredes Játiva Joceline Lizbeth

En la tabla 4 se identifica que el 36.5% de los universitarios que desayunan diariamente alcanzan las calorías diarias recomendadas mientras que el 18.3% tienen un aporte excesivo. Por el contrario, del grupo de universitarios que desayunan a veces (1 – 5 días), el 9.1% realiza un desayuno insuficiente que no cumple con la ingesta diaria recomendada. El análisis estadístico usando chi-cuadrado encontró una relación entre la ingesta de calorías en el desayuno y la frecuencia de consumo ($p = <0.001$).

Tabla 4 Frecuencia de consumo del desayuno y calorías aportadas en el desayuno.

		Frecuencia de consumo del desayuno			Px
		6 - 7 días	1 -5 días	Nunca	
Calorías aportadas en el desayuno	(n= 197)				<0.001
Insuficiente	(n= 32)	14 (7.1%)	18 (9.1%)	0 (0.0%)	
Suficiente	(n= 95)	72 (36.5%)	23 (11.7%)	0 (0.0%)	
Excesivo	(n= 46)	36 (18.3%)	10 (5.1%)	0 (0.0%)	
No desayuna	(n= 24)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	24 (12.2%)	

Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Paredes Játiva Joceline Lizbeth

3.1.4 Relación entre calidad y frecuencia de consumo del desayuno

Al relacionar la calidad y la frecuencia del desayuno, como se evidencia en la tabla 4, el 40.6% de los encuestados que desayunan todos los días, consumen un desayuno de “buena calidad”. Sin embargo, el 7.1% que desayuna diariamente presenta un desayuno de “insuficiente calidad”. Lo que demuestra que desayunar todos los días no asegura que se consuma un desayuno de buena calidad, es decir que se incluyan los tres principales grupos de alimentos: cereales, lácteos y frutas. Generalmente, la dieta patrón de los ecuatorianos está basada en la cultura y el contexto socioeconómico de las familias lo que principalmente conduce a un consumo monótono de ciertos alimentos de acuerdo con la región o zona del país. Además, gran parte de la población incorpora en su dieta alimentos que involucren un menor tiempo de preparación o prefiere la compra de alimentos ya preparados. Este hecho, ha llevado a que la población ecuatoriana realice una alimentación desequilibrada e incompleta por no cumplir con las características nutrimentales requeridas.

Tabla 5 Calidad y frecuencia de consumo del desayuno.

Indicador	Calidad del desayuno				Px
	Buena calidad	Mejorable calidad	Insuficiente calidad	No desayuna	
¿Con qué frecuencia desayuna? (n=197)					<0.001
Todos los días 6 - 7 días (n= 122)	80 (40.6%)	28 (14.2%)	14 (7.1%)	0 (0.0%)	
A veces 1 - 5 días (n= 51)	19 (9.6%)	17 (8.6%)	15 (7.6%)	0 (0.0%)	
Nunca (n=24)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	24 (12.2%)	

Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Paredes Játiva Joceline Lizbeth

3.2 Verificación de hipótesis

Para la verificación de la hipótesis se utilizó una prueba Chi Cuadrado en virtud de que se tuvo una variable cualitativa y, por tanto, se emplearon pruebas no paramétricas. En este caso se trabajó con un nivel de significancia del 5%, rechazando la hipótesis nula $J_{1^2,6,0.05}=0.000$ lo que implica que el consumo diario del desayuno se relaciona con la calidad de este.

Tabla 6 Verificación de hipótesis mediante Chi-cuadrado de Pearson.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	212,297 ^a	6	0,000
Razón de verosimilitud	159,153	6	0,000
Asociación lineal por lineal	96,618	1	0,000
N de casos válidos	197		

Fuente: IBM SPSS Versión 29.0.1.0

Elaborado por: Paredes Játiva Joceline Lizbeth

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Los hábitos alimentarios están condicionados por factores sociales, demográficos y económicos, se evidenció que el 87.8% de los estudiantes es consumidora del desayuno siendo mayor en la población femenina. Se observó que un alto porcentaje de los estudiantes que omite el desayuno posee un ingreso económico menor a \$400, lo que estaría relacionado con la falta de accesibilidad y disponibilidad de alimentos. Además, gran parte de los universitarios refiere que la falta de tiempo es una de las razones principales para no desayunar.
- En cuanto a la calidad, el 50.3% de los universitarios consumen un desayuno de buena calidad, mientras que el resto de los estudiantes no incluyen todos los grupos de alimentos considerados dentro de un desayuno saludable.
- Con respecto al consumo del desayuno se determinó que cerca del 10% no desayunan; y del grupo de aquellos que si lo hacen, una cuarta parte de los sujetos estudiados no desayuna de manera habitual. Esto evidencia que, para los estudiantes el desayunar no es considerado como una práctica diaria, lo que permite identificar la falta de hábitos alimentarios saludables en los universitarios generalmente basados en la omisión de los tiempos de comida.
- El 61.9% de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética refirió un consumo diario del desayuno, sin embargo, el 34.4% de esta población consume un desayuno de mejorable e insuficiente calidad, demostrando que el hecho de desayunar todos los días no garantiza que el consumo sea el adecuado y exista la presencia de una variedad de alimentos en la dieta.
- Considerando el aporte energético del desayuno, el 51.8% de los estudiantes no

presenta un aporte adecuado de las calorías recomendadas en el desayuno (15-25%), se evidencia un consumo insuficiente y excesivo lo que podría significar problemas en el estado nutricional y de salud.

4.2 Recomendaciones

- En próximas investigaciones se debe considerar la cantidad y tipo de grupos de alimentos incluidos en el desayuno para reconocer los patrones de consumo del desayuno de los estudiantes universitarios.
- Además, no solo se recomienda que la Universidad Técnica de Ambato desarrolle estrategias para promover el consumo del desayuno, sino que se debe poner énfasis en la ingesta de un desayuno saludable y de buena calidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Haire-Joshu D, Schwarz C, Budd E, Yount BW, Lapka C. Postpartum teens' breakfast consumption is associated with snack and beverage intake and body mass index. *J Am Diet Assoc.* 2011;; p. 124 - 130.
2. Navarro I, Ros G, Martinez B, Rodriguez A, Periago M. Adherencia a la dieta mediterránea y su relación con la calidad del desayuno en estudiantes de la Universidad de Murcia. *Nutr Hosp.* 2016;; p. 390.
3. Delley M, Brunner T. Breakfast eating patterns and drivers of a healthy breakfast composition. *Appetite.* 2019;; p. 90-98.
4. Rampersaud G, Pereira M, Girard B, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc.* 2005;; p. 743-762.
5. Ministerio de Salud Pública, FAO. MSP. [Online].; 2018.. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>.
6. Naciones Unidas. La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe Santiago; 2018.
7. Uzhova I, Fuster V, Fernández-Ortiz A, Ordovás J, Sanz J, Fernández-Friera L. The importance of breakfast in atherosclerosis disease: insights from the PESA study.. *J Am Coll Cardiol.* 2017;; p. 1833-1842.
8. Gibney M, Barr S, Bellisle F, Drewnowski A, Fagt S, Livingstone B. Breakfast in human nutrition: The international breakfast research initiative. *Nutrients.* 2018;; p. 559.

9. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Consumo. [Online].; 2019.. Disponible en: http://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2019.htm.
- 10 López Sobaler A, Cuadrado Soto E, Peral Suárez Á, Aparicio A, Ortega R. . Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. *Nutr Hosp*. 2018;; p. 3-6.
- 11 Wicherski J, Schlesinger S, Fischer F. Association between Breakfast Skipping and . Body Weight—A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Longitudinal Studies. *Nutrients*. 2021;; p. 272.
- 12 Paixão C, Dias C, Jorge R, Carraça E, Yannakoulia M, de Zwaan M. Successful . weight loss maintenance: a systematic review of weight control registries. *Obesity Reviews*. 2020.
- 13 Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela C. Relación entre tiempos de . alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso. *Revista chilena de nutrición*. 2019;; p. 400-408.
- 14 Díaz X, Quintiliano D. Dietary Patterns of Breakfast Consumption Among Chilean . University Students. *Nutrients*. 2020.
- 15 Sámano R, Hernández C, Chico G, Córdova A, Morales M, Sordo H, et al. Breakfast . Nutritional Quality and Cognitive Interference in University Students from Mexico City. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019.
- 16 Díaz-Torrente X, Quintiliano-Scarpelli D. Dietary Patterns of Breakfast Consumption . Among Chilean University Students. *Nutrients*. 2020.
- 17 Bellisle F, Hébel P, Salmon-Legagneur A, Vieux F. Breakfast Consumption in French . Children, Adolescents, and Adults: A Nationally Representative Cross-Sectional

- Survey Examined in the Context of the International Breakfast Research Initiative. Nutrients. 2018.
- 18 Seedat R, Pillay K. Breakfast consumption and its relationship to sociodemographic and lifestyle factors of undergraduate students in the School of Health Sciences at the University of KwaZulu-Natal. South African Journal of Clinical Nutrition. 2019.
- 19 Degiorgio L, Díaz M, Gimenez L, Manni D, Martinelli M. Consumo de desayuno: relación con IMC, niveles de estrés, ansiedad y depresión y calidad de la dieta en ingresantes universitarios. Jornadas de Jóvenes Investigadores AUGM. 2018.
- 20 Loza R. Humana de la Pontificia Universidad Católica Del Ecuador. [Online].; 2014.. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7534/8.29.000566.pdf?seque>.
- 21 Fundación Española de Nutrición. Sociedad Española de Nutrición. [Online].; 2019.. Disponible en: https://sennutricion.org/media/Publicaciones/Informe_DND_19_marzo_2019_VW.pdf.
- 22 DeSoto L. MedicalNewsToday. [Online]; 2022. Disponible en: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/is-breakfast-really-the-most-important-meal-of-the-day>.
- 23 Li Zh, Xu L, Dai R, Li Lj, Wang Hj. Effects of regular breakfast habits on metabolic and cardiovascular diseases. Medicine (Baltimore). 2021.
- 24 Fanelli S,WC,&TC. Skipping breakfast is associated with nutrient gaps and poorer diet quality among adults in the United States. Proceedings of the Nutrition Society. 2021.
- 25 Jakubowicz , Daniela , Wainstein J, Landau Z, Raz I, Ahren B, et al. Influences of Breakfast on Clock Gene Expression and Postprandial Glycemia in Healthy

- Individuals and Individuals With Diabetes: A Randomized Clinical Trial.. *Diabetes Care*. 2017;; p. 1573–1579.
- 26 Fugas V, Berta E, Walz F, Fortino M, Martinelli M. Hábito y calidad del desayuno en . alumnos de dos escuelas primarias públicas de la ciudad de Santa Fe. *Archivos argentinos de pediatría*. 2013.
- 27 Aranceta J, Serra L, Ribas L, Pérez C. El desayuno en la población infantil y juvenil . española Serra Aranceta e, editor. Barcelona: Masson; 2004.
- 28 O’Neil C, Byrd-Bredbenner C, Hayes D, Jana L, Klinger S, Stephenson-Martin S. The . role of breakfast in health: definition and criteria for a quality breakfast. *J Acad Nutr Diet*. 2014;; p. 8-26.
- 29 Freire W, Belmont P, Jiménez E, Román , Diana , Burgos E. Lista de alimentos, . preparaciones y bebidas que se consumen en Ecuador según la Clasificación NOVA 2017 Quito: Universidad San Francisco de Quito USFQ, Escuela de Salud Pública, Instituto de Investigaciones de Salud y Nutrición; 2017.
- 30 Silva K, Drehmer M, Neutzling M. FFQ for the adult population of the capital of . Ecuador (FFQ-Quito): development, reliability and validity. *Public health nutrition*. 2015.
- 31 Ministerio de Salud Pública del Ecuador; FAO. MSP. [Online].; 2018.. Disponible en: . http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf.
- 32 Destiny O. Quantitative Research Methods : A Synopsis Approach. *Arabian J Bus . Manag Review*. 2017;(40-47).
- 33 García J. Nure Investigación. [Online].; 2004. Acceso 06 de Junio de 2023. . Disponible en:

<http://webpersonal.uma.es/de/jmpaez/websci/BLOQUEIII/DocbIII/Estudios%20descriptivos.pdf>.

- 34 Setia M. Methodology Series Module 3: Cross-sectional Studies. Indian Journal of . Dermatology. 2016;(261-264).
- 35 Latham M. NUTRICIÓN HUMANA EN EL MUNDO EN DESARROLLO. 29th ed. . Alimentación OdINUplAyl, editor. Roma: FAO; 2002.
- 36 Fisberg M, Kovalskys I, Nogueira A, Lopes J, Zalcman I, Fisberg R, et al. Breakfast . Consumption Habit and Its Nutritional Contribution in Latin America: Results from the ELANS Study. Nutrients. 2020.
- 37 Muñoz P, Alarcón M, Jarpa-Parra M, Morales I. Hábito y calidad del desayuno; su . efecto en el rendimiento académico de estudiantes de técnico de nivel superior en enfermería. Horizonte sanitario. 2020.
- 38 González R, León F, Lomas M, Albar M. Factores socioculturales determinantes de . los hábitos alimentarios de niños de una escuela-jardín en Perú: estudio cualitativo. Rev. peru. med. exp. salud publica. 2016.
- 39 Zapata M, Roviroso A, Carmuenga E. Urbano y rural: diferencias en la alimentación . de los hogares argentinos según nivel de ingreso y área de residencia. Salud Colect. 2019.
- 40 Mirabá G. Hábitos de consumo alimenticios de los jóvenes universitarios de la ciudad . de Guayaquil. [Online].; 2016. Acceso 27 de Junio de 2023. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/12630/1/UPS-GT001650.pdf>.
- 41 Maza F, Caneda M, Vivas A. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los . estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente. 2022.

- 42 Sámano R, Hernández C, Chico G, Córdova A, Morales M, Sordo H, et al. Breakfast . Nutritional Quality and Cognitive Interference in University Students from Mexico City. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2019.
- 43 Spence C. Breakfast: The most important meal of the day? *International Journal of Gastronomy and Food Science*. 2017.
- 44 Frank G. Breakfast: What Does It Mean? *Am J Lifestyle Med*. 2009;; p. 160-163.
- 45 Fisberg M, Kovalskys I, Nogueira A, Lopes J, Zalcman I, Fisberg R, et al. Breakfast . Consumption Habit and Its Nutritional Contribution in Latin America: Results from the ELANS Study. *Nutrients*. 2020.
- 46 Lara M, Sisa I, Yopez M. Breakfast skipping, nutritional status, and physical activity . in a middle-aged Latin American population: a population-based study from Ecuador. *Nutr Hosp*. 2019;; p. 1123-1132.
- 47 Wang W, Grech A, Gemming L, Rangan A. Breakfast size is associated with daily . energy intake and diet quality. *Nutrition*. 2020;; p. 1-6.

ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario

CONSUMO Y CALIDAD DEL DESAYUNO

El objetivo de este estudio es analizar el consumo y calidad del desayuno de tal manera, que nos permita mejorar la dieta. La información es confidencial, usted tiene la libertad de decidir si participar o no, una vez que se le ha socializado la finalidad del proyecto y consentimiento informado.

1. La presente tiene propósitos científicos y la información obtenida será de uso exclusivo para esta investigación. ¿Está usted de acuerdo en que esta información sea utilizada para el presente trabajo y posteriores que surjan a raíz del mismo?
 - Si
 - No

2. Género
 - Femenino
 - Masculino

3. Edad
 - 18 – 21 años
 - 22 – 25 años
 - Mayor a 26 años

4. Semestre
 - Primero
 - Segundo
 - Tercero

- Cuarto
 - Quinto
 - Sexto
 - Séptimo
 - Internado rotativo
5. Zona de residencia
- Zona rural
 - Zona urbana
6. Ingreso económico del hogar
- Menor a \$400
 - Entre \$400 a \$1000
 - Mayor a \$1000
7. ¿Usted desayuna?
- Si
 - No
8. ¿Con qué frecuencia desayuna?
- Todos los días (6 – 7 días)
 - A veces (1 – 5 días)
 - Nunca
9. ¿Quién es el encargado de preparar su desayuno?
- Usted
 - Padres
 - Amigos
 - Otros familiares

10. ¿Usted considera que una razón para no desayunar es la falta de tiempo?

- Si
- No

RECORDATORIO DE 24 HORAS DEL DESAYUNO

11. ¿Qué alimentos y qué cantidad de los mismos consume usted en su desayuno en UN día entre semana (lunes a viernes)? Marque únicamente los alimentos que usted incluye.

<i>Alimento/cantidad</i>	$\frac{1}{4}$ <i>taza</i>	$\frac{1}{2}$ <i>taza</i>	$\frac{3}{4}$ <i>taza</i>	<i>1</i> <i>taza</i>	<i>2</i> <i>tazas</i>
Leche					
Yogurt natural					
Yogurt de frutas					
Piña					
Papaya					
Melón					
Sandía					
Cereal de desayuno					
Arroz blanco					
Papas					
Café					
Agua aromática					
Leche con chocolate					
Jugos industrializados					
Jugos de fruta natural					

12. ¿Qué alimentos y qué cantidad de los mismos consume usted en su desayuno en UN día entre semana (lunes a viernes)? Marque únicamente los alimentos que usted incluye.

Alimento/cantidad	½ unidad	1 unidad	2 unidades	3 unidades
Plátano				
Manzana				
Pera				
Naranja				
Mandarina				
Durazno				
Kiwi				
Pan blanco				
Pan integral				
Pan de agua				
Pan de dulce				
Plátano verde				
Plátano maduro				
Huevo cocido				
Huevo frito				
Huevo revuelto				
Tortilla de huevo con vegetales				

13. ¿Qué alimentos y qué cantidad de los mismos consume usted en su desayuno en UN día entre semana (lunes a viernes)? Marque únicamente los alimentos que usted incluye.

<i>Alimento/cantidad</i>	<i>2 unidades</i>	<i>4 unidades</i>	<i>6 unidades</i>	<i>8 unidades</i>	<i>10 unidades</i>	<i>12 unidades</i>
Fresas						
Uvas						
Galletas de sal						

14. ¿Qué alimentos y qué cantidad de los mismos consume usted en su desayuno en UN día entre semana (lunes a viernes)? Marque únicamente los alimentos que usted incluye.

<i>Alimento/cantidad</i>	<i>½ rebanada</i>	<i>1 rebanada</i>	<i>2 rebanadas</i>	<i>3 rebanadas</i>	<i>4 rebanadas</i>
Queso					
Pan blanco tipo Supan					
Jamón					
Mortadela					

15. ¿Qué alimentos y qué cantidad de los mismos consume usted en su desayuno en UN día entre semana (lunes a viernes)? Marque únicamente los alimentos que usted incluye.

<i>Alimento/cantidad</i>	<i>½ cucharada</i>	<i>1 cucharada</i>	<i>2 cucharadas</i>
Mantequilla			
Avena en hojuelas			
Azúcar blanca			

Azúcar morena			
Miel			
Panela			
Endulzante no calórico			

16. ¿Cuál es la FRECUENCIA con la que usted consume estos alimentos en su desayuno?

<i>Alimento</i>	<i>7 a 5 veces por semana</i>	<i>4 a 2 veces por semana</i>	<i>1 vez por semana</i>	<i>Nunca o casi nunca</i>
Leche				
Yogurt natural				
Yogurt de frutas				
Queso				
Mantequilla				
Plátano				
Manzana				
Pera				
Piña				
Papaya				
Melón				
Sandía				
Naranja				
Mandarina				
Fresas				
Uvas				
Durazno				
Kiwi				

Avena en hojuelas				
Cereal de desayuno				
Galletas de sal				
Pan blanco				
Pan blanco tipo Supan				
Pan integral				
Pan de agua				
Plátano verde				
Plátano maduro				
Arroz blanco				
Papas				
Huevo cocido				
Huevo frito				
Huevo revuelto				
Tortilla de huevo con verduras				
Carne de res				
Pollo				
Jamón				
Mortadela				
Café				
Agua aromática				
Leche con chocolate				
Jugos industrializados				

Jugos de fruta natural				
Azúcar blanca				
Azúcar morena				
Miel de abeja				
Panela				
Edulcorante no calórico				