



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – OCTUBRE DE 2009

## “HÁBITOS DE DESAYUNO EN EL ALUMNADO”

AUTORÍA <b>INMACULADA MOLINERO LEYVA</b>
TEMÁTICA <b>ALIMENTACIÓN</b>
ETAPA <b>FORMACIÓN PROFESIONAL</b>

### Resumen

Este artículo analiza los hábitos de desayuno del alumnado, en concreto de las alumnas del 1<sup>er</sup> curso Ciclo Formativo Grado Medio “Peluquería” con el objetivo de hacerles reflexionar sobre la conveniencia de llevar una alimentación adecuada.

La alimentación consiste en proporcionar al organismo los alimentos (sólidos o líquidos) que se han seleccionado y preparado previamente. Las múltiples combinaciones en que la naturaleza ofrece los diferentes nutrientes dan una amplia variedad de alimentos que el ser humano puede consumir.

### Palabras clave

Alimento, características de un alimento para su elección, clasificación de los alimentos, [rueda de los alimentos](#), procesado culinario, valor energético de los alimentos, kilocalorías, dieta equilibrada, tablas de composición de alimentos.

### Justificación

Las enseñanzas de Formación Profesional conducentes a la obtención de los títulos de formación profesional de Técnico Superior en Estética, Técnico en Estética Personal Decorativa y Técnico en Peluquería incluyen el módulo profesional “Anatomía y Fisiología Humanas”, el cual, entre otros aspectos, tiene la finalidad de proporcionar a los alumnos la formación necesaria para que sean capaces de argumentar la importancia de los nutrientes y una dieta equilibrada en la imagen física de las personas: aspecto de la piel y del cabello e influencia en la figura.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – OCTUBRE DE 2009

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Concepto de alimento (según Código Alimentario Español).

Todas las sustancias o productos de cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación sean susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados a alguno de los fines siguientes:

- a) Para la normal nutrición humana o como nutritivos.
- b) Como productos dietéticos, en casos especiales de alimentación humana.

### 1.2. Características de un alimento para su elección

Un alimento no es solamente un vehículo de nutrientes sino que tiene un importante componente cultural, las principales características que definen a un alimento son:

- Biológicas: ser nutritivo (aportar nutrientes) y no ser tóxico.
- Psicológicas: ser apetecible, sus características organolépticas deben ser adecuadas para la persona que lo vaya a consumir (color, olor, sabor, textura...)
- Culturales: valor social o simbólico en el entorno.

### 1.3. Clasificación de los alimentos (según el tipo de nutriente mayoritario)

Los alimentos se agrupan teniendo en cuenta los nutrientes que predominan y en base a esto se ha establecido la llamada " Rueda de los alimentos " que contiene siete grupos de alimentos.

Estos son:

Grupo I: Leche y derivados. Son alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.

Grupo II: Carnes pescados y huevos. Alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.

Grupo III: Legumbres, frutos secos y patatas. Alimentos energéticos, plásticos, reguladores. En ellos predominan los Glúcidos pero también poseen cantidades importantes de Proteínas, Vitaminas y Minerales.

Grupo IV: Hortalizas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales.

Grupo V: Frutas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales.

Grupo VI: Cereales. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Glúcidos.

Grupo VII: Mantecas y aceites. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Lípidos.

El agua es un nutriente que se encuentra en casi todos los alimentos sobre todo en los líquidos, frutas y verduras.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – OCTUBRE DE 2009

#### 1.4. Valor energético de los alimentos

El valor energético o valor calórico de un alimento es proporcional a la cantidad de energía que puede proporcionar al quemarse en presencia de oxígeno.

Se mide en calorías, que es la cantidad de calor necesario para aumentar en un grado la temperatura de un gramo de agua.

Como su valor resulta muy pequeño, en dietética se toma como medida la kilocaloría (1Kcal = 1000 calorías).

Cada grupo de nutrientes energéticos -glúcidos, lípidos o proteínas- tiene un valor calórico diferente y más o menos uniforme en cada grupo. Para facilitar los cálculos del valor energético de los alimentos se toman unos valores estándar para cada grupo:

- 1 gramo de glúcidos o de proteínas libera al quemarse unas 4 Kcalorías,
- 1 gramo de grasa produce 9 Kcalorías

Las vitaminas y los minerales, así como los oligoelementos, el agua y la fibra se considera que no aportan calorías.

#### 1.5. Dieta equilibrada

**Una dieta equilibrada** es aquella que incorpora una cantidad adecuada de todos los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud y poder realizar nuestras actividades.

- Debe aportar una cantidad de energía equivalente al Gasto Total diario. Mediante los nutrientes energéticos glúcidos en primer lugar y lípidos.
- Debe suministrar proteínas en la cantidad adecuada dependiendo de la actividad biológica y de la edad del individuo. Asegurando la ingestión adecuada de aminoácidos esenciales.
- Debe cubrir las necesidades vitamínicas y minerales (sustancias reguladoras).
- Todos los nutrientes deben ingerirse en la proporción adecuada. Los glúcidos deben representar entre el 50-60% de la dieta, los lípidos el 25-30% y las proteínas el 15% aproximadamente.
- Es conveniente distribuir la ingestión diaria de alimentos en cuatro o cinco tomas y nunca en menos de tres.
- Es interesante incorporar fibra en la dieta tomando alimentos vegetales ricos en fibra.

Para asegurarnos un aporte adecuado de todos los nutrientes debemos hacer una dieta lo más variada posible y esto podemos conseguirlo tomando diariamente uno o dos alimentos, en cantidad suficiente, de cada uno de los grupos que componen la [Rueda de los Alimentos](#).

**2. RECOGIDA Y ANÁLISIS DE DATOS ALUMNAS 1<sup>er</sup> curso Ciclo Formativo G. M. “Peluquería”**

**2.1. Encuesta y análisis nutricional de los hábitos de desayuno del alumnado.**

DESAYUNO ALUMNA 1	Ración (g)	Valoración nutricional			
		energía kcal	lípidos (g)	proteínas (g)	hidratos carbono (g)
LECHE ENTERA	200	130	6	6.6	10
CACAO	10	55	3,1	0,74	5,3
DESAYUNO ALUMNA 2	Ración (g)	Valoración nutricional			
		energía kcal	lípidos (g)	proteínas (g)	hidratos carbono (g)
ZUMO DE FRUTAS	200	110	0.8	0.8	27.6
DESAYUNO ALUMNA 3	Ración (g)	Valoración nutricional			
		energía kcal	lípidos (g)	proteínas (g)	hidratos carbono (g)
MANZANA	200	104	0.05	0.08	2,7
DESAYUNO ALUMNA 4	Ración (g)	Valoración nutricional			
		energía kcal	lípidos (g)	proteínas (g)	hidratos carbono (g)
BATIDO DE CACAO	125	77.5	4.4	4.75	5.4
GALLETAS	25	95	1.8	1.8	18.4
DESAYUNO ALUMNA 5	Ración (g)	Valoración nutricional			
		energía kcal	lípidos (g)	proteínas (g)	hidratos carbono (g)
INFUSIÓN MENTAPOELO	200	0	0	0	0
AZÚCAR	10	40	0	0	9,9
DESAYUNO ALUMNA 6	Ración (g)	Valoración nutricional			
		energía kcal	lípidos (g)	proteínas (g)	hidratos carbono (g)
INFUSIÓN DE TÉ	200	0	0	0	0
MIEL	10	32	0	0,04	0,8
DESAYUNO ALUMNA 7	Ración (g)	Valoración nutricional			
		energía kcal	lípidos (g)	proteínas (g)	hidratos carbono (g)
NADA	0	0	0	0	0

<b>DESAYUNO ALUMNA 8</b>	Ración (g)	Valoración nutricional			
		energía kcal	lípidos (g)	proteínas (g)	hidratos carbono (g)
LECHE ENTERA(Medio vaso)	100	65	3	3.3	5
AZÚCAR	10	40	0	0	9,9
CACAO	10	55	3,1	0,74	5,3
<b>DESAYUNO ALUMNA 9</b>	Ración (g)	Valoración nutricional			
		energía kcal	lípidos (g)	proteínas (g)	hidratos carbono (g)
LECHE ENTERA	200	130	6	6.6	10
<b>DESAYUNO ALUMNA 10</b>	Ración (g)	Valoración nutricional			
		energía kcal	lípidos (g)	proteínas (g)	hidratos carbono (g)
LECHE ENTERA	200	130	6	6.6	10
<b>DESAYUNO ALUMNA 11</b>	Ración (g)	Valoración nutricional			
		energía kcal	lípidos (g)	proteínas (g)	hidratos carbono (g)
LECHE ENTERA	200	130	6	6.6	10
AZÚCAR	10	40	0	0	9,9
<b>DESAYUNO ALUMNA 12</b>	Ración (g)	Valoración nutricional			
		energía kcal	lípidos (g)	proteínas (g)	hidratos carbono (g)
LECHE ENTERA	200	130	6	6.6	10
AZÚCAR	10	40	0	0	9,9
<b>DESAYUNO ALUMNA 13</b>	Ración (g)	Valoración nutricional			
		energía kcal	lípidos (g)	proteínas (g)	hidratos carbono (g)
LECHE ENTERA	200	130	6	6.6	10
AZÚCAR	10	40	0	0	9,9
CACAO	10	55	3,1	0,74	5,3
<b>DESAYUNO ALUMNA 14</b>	Ración (g)	Valoración nutricional			
		energía kcal	lípidos (g)	proteínas (g)	hidratos carbono (g)
LECHE ENTERA	200	130	6	6.6	10
CACAO	10	55	3,1	0,74	5,3

## 2.2. Evaluación de los hábitos de desayuno del alumnado.

ALUMNA	DESAYUNO	ENERGÍA (KCAL)	% KCAL DEL DÍA *
1	VASO DE LECHE ENTERA CON CACAO	185	7,8
2	ZUMO DE FRUTAS	200	8
3	MANZANA	104	4,16
4	BATIDO DE CACAO Y GALLETAS	172,5	6,9
5	INFUSIÓN MENTAPOELO CON AZÚCAR	40	1,6
6	INFUSIÓN DE TÉ CON MIEL	32	1,28
7	NADA	0	0
8	MEDIO VASO DE LECHE ENTERA CON CACAO Y AZÚCAR	160	6,4
9	VASO DE LECHE ENTERA	130	5,2
10	VASO DE LECHE ENTERA	130	5,2
11	VASO DE LECHE ENTERA CON AZÚCAR	170	6,8
12	VASO DE LECHE ENTERA CON AZÚCAR	170	6,8
13	VASO DE LECHE ENTERA CON CACAO Y AZÚCAR	225	9
14	VASO DE LECHE ENTERA CON CACAO	185	7,8



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – OCTUBRE DE 2009

\* Se ha tenido en cuenta para su cálculo las recomendaciones de la OMS., la cual estima que las necesidades energéticas diarias de un adolescente en edad escolar es de 50 kilocalorías por Kilogramo de peso.

Teniendo en cuenta que el peso de las alumnas oscila entre 46 – 55 Kg, se tomado como valor medio 50 Kg.

Resultando las necesidades energéticas diarias medias:

$$50 \text{ Kcal} \times 50 \text{ kg} = 2500 \text{ Kcal / día}$$

Las recomendaciones de consumo energéticas indican que el desayuno debe proporcionar entre el 20 - 25% del total de kilocalorías, lo cual supone:

$$2500 \text{ Kcal / día} \times 0,20 = 500 \text{ Kcal / desayuno}$$

$$2500 \text{ Kcal / día} \times 0,25 = 625 \text{ Kcal / desayuno}$$

Si comparamos el consumo energético recomendado con el consumo real de las alumnas:

	kcal / desayuno		%	
	valores	media	valores	media
<b>Recomendación OMS.</b>	500 - 625	662,5	20 – 25	22,5
<b>Consumo alumnas</b>	0 - 225	140	0 - 9	5,5

Podemos observar que es muy inferior a lo necesario, aproximadamente un 80 %, esto no es bueno para su salud y sobre todo para mantener la atención en clase durante 3 horas seguidas hasta el recreo.

La mayoría indica que se levantan entre las 7 y 7,30 de la mañana con prisas y no tienen tiempo de comer más, esto les hace estar con hambre y un bajo rendimiento en clase.

A la vista de los resultados se realizó una mañana un taller para preparar un desayuno que cubra sus necesidades energéticas y las alumnas reconocieran la importancia de tomar los nutrientes necesarios.

Como desayuno tipo se estableció el siguiente, el cual proporciona 606 Kcal;

DESAYUNO RECOMENDADO	Ración (g)	Valoración nutricional			
		energía kcal	lípidos (g)	proteínas (g)	hidratos carbono (g)
LECHE SEMIDESNATADA	250	107	3,7	7,5	11,5
AZÚCAR	10	40	0	0	9,9
CACAO	10	55	3,1	0,74	5,3
TOSTADAS	50	140	0.4	4	31
ACEITE	5	45	5	0	0
JAMÓN	25	109	40	4	0
ZUMO DE FRUTAS	200	110	0.8	0.8	27.6

## BIBLIOGRAFÍA

- Mataix, J. y López, M. (2002). *Valoración del estado nutricional: Tomos I y II*. Madrid: Ergón.
- Tabla de los alimentos. Mataix® (Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos. Universidad de Granada)
- Decreto 2484/1967, de 21 de septiembre, por el que se aprueba el texto del Código Alimentario Español.

## Autoría

- Nombre y Apellidos: Inmaculada Molinero Leyva
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. ACCI, Guadix, Granada
- E-mail: [inmamleyva@yahoo.es](mailto:inmamleyva@yahoo.es)