

ESTUDIO DESCRIPTIVO SOBRE HABITOS ALIMENTARIOS EN EL DESAYUNO Y ALMUERZO DE LOS PREADOLESCENTES DE VILADECANS (BARCELONA).

DESCRIPTIVE STUDY ABOUT NUTRITIOUS HABITS ON BREAKFAST AND LUNCH OF VILADECANS (BARCELONA) ADOLESCENTS

Autores: M^a Adela Amat Huerta*, Vanesa Anuncibay Sánchez*, Juana Soto Volante*, Nuria Alonso Nicolás, Ana Villalmanzo Francisco**, Sonia Lopera Ramírez***

* D.U.E. Hospital Universitario Vall d'Hebrón, ** D.U.E. Hospital Trias i Pujol (Badalona),*** D.U.E Hospital Comarcal de Viladecans
atheneadei@hotmail.com . (Teléfono contacto: 660147453/934739231)

Resumen

La alimentación durante la infancia y preadolescencia tiene una gran trascendencia en la proyección de la calidad de vida del adulto. El desayuno es toda una comida, muy necesaria para el desarrollo físico e intelectual del niño, pero es la ingesta que más se omite. Tiene mucha más importancia de la que le damos. Esto nos llevo a plantearnos este estudio:

Objetivo: Conocer los hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo en la preadolescencia.

Diseño: Se realizó un estudio observacional, descriptivo, transversal, y obtuvimos una muestra (n) de 270 escolares entre 9 y 13 años.

Resultados: Pudimos observar que el 73% de los sujetos de nuestro estudio desayuna cada día, el 4,1% nunca desayuna. No desayunan nunca más las niñas (5,4%). El motivo de no desayunar es la falta de tiempo en un 48,2% y el de no almorzar es la falta de hambre en un 24,1%. En el desayuno los alimentos más frecuentados son la leche (82,2%) y el cacao (54,8%), y en el almuerzo los bocadillos (71,9%). Conclusiones: En la preadolescencia las niñas representan el grupo que menos desayuna cada día y más omisión del desayuno comete. Son pocos los niños que cumplen la tríada básica: leche, cereales, y fruta.

Palabras clave: Desayuno. Almuerzo. Preadolescencia. Hábitos alimentarios.

Summary

Feeding during childhood and preadolescence has a great importance on the adult projection quality of life. Breakfast is all a food, very necessary for the physical and intellectual development of children, but it is the ingestion that is most omitted. It has much more importance of what we give him.

Objectives: To know the nourishing habits in breakfast and lunch in the preadolescence.

Design: An observational, descriptive study was chosen, with a study sample of 270 scholars aged between 9 and 13.

Results: We could observe that 73% of the study participants have breakfast every day and 4,1% of them never have breakfast. Among these that never have breakfast, there are more girls (5,4%). The reason for not having breakfast is the lack of time (48.2%), and for not having lunch the lack of hunger (24.1%). The most frequent foods on breakfast are milk (82,2%) and cocoa (54,8%), and sandwiches on lunch. Conclusions: Girls represent the group that less have breakfast every day. There are few of them who follow the basic triad: milk, cereal, and fruit.

Key words: Breakfast. Lunch. Adolescent. Nutritious habits.

Introducción

La alimentación durante la edad pediátrica tiene una gran trascendencia en la proyección de la calidad de vida del adulto, una alimentación inadecuada por sí sola puede ser un factor de riesgo. Dentro de ésta el desayuno es toda una comida, necesaria para el desarrollo físico e intelectual de los niños, y tiene mucha más importancia de la que le damos. El desayuno debería proporcionar entre el 20 - 25 % del aporte energético diario, (la comida el 30 %, la merienda un 10 -15 %, y la cena el 25 - 30% restante) (1, 2, 3). Sin embargo, suele ser la ingesta que con mayor frecuencia es insuficiente o nula (4, 5). Según Aranceta, en el estudio enKid; el 8% de nuestros niños y jóvenes acuden al colegio sin desayunar, esto se da más en las niñas que en los niños, el 4% no consume nada en toda la mañana, y tan sólo el 5% de los niños y jóvenes que desayunan habitualmente lo hacen de forma óptima consumiendo lácteos, cereales y frutas (6).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), dice que la adolescencia comprende entre los 10 y los 19 años, separando una primera adolescencia de los 10 a los 14 (*preadolescencia*), y una segunda de los 15 a los 19 años (7).

La preadolescencia, se caracteriza por ser una etapa crucial para el crecimiento de los niños. En las niñas la pubertad suele iniciarse entre los 8 y los 13 años y en los niños, sucede unos cuatro años más tarde, entre los 12 y los 17. El crecimiento lineal es de 5 a 6 cm por año, y el aumento ponderal medio es de 4 a 4,5 kg. La actividad intelectual aumenta progresivamente, se desarrolla la capacidad de juicio, autodominio y voluntad, y se adquiere la autonomía personal hacia la alimentación. Además, existe un mayor gasto calórico por la práctica de ejercicio y también, se inicia la separación de necesidades nutricionales, sobre todo en cantidad, siendo menor la cantidad necesaria para ellas. Las funciones plásticas son distintas, en las chicas hay mayor aumento de la masa adiposa y en los chicos de masa muscular (8, 9). La imagen que tienen de su aspecto físico es especialmente importante en estas edades (10). Es una etapa muy vulnerable en cuanto a estilos de vida y hábitos saludables, ya que en ella se adquieren los hábitos y costumbres que determinarán en gran medida la alimentación del adulto.

Es muy importante que el niño aprenda a comer de forma saludable tanto para conseguir un desarrollo físico y psíquico óptimos, como para evitar posibles factores de riesgo de determinadas patologías propias de los adultos a largo plazo, y de gran importancia desde el punto de vista sanitario, como es el nivel de sobrepeso y la obesidad, que en esta franja de edad marcan la tendencia a la obesidad y las comorbilidades asociadas en la edad adulta (osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y cáncer). (4, 9, 11, 12)

Según conclusiones del estudio enKid sobre desayuno y obesidad, la prevalencia de la obesidad es mayor entre los que no desayunan o desayunan poco (1 -15% del aporte calórico diario), que entre los que desayunan más abundantemente, y la asociación es más acusada en varones que en mujeres. Además, el índice de masa corporal disminuye en ambos sexos al aumentar el porcentaje de calorías en el desayuno (6). Estos resultados refuerzan las teorías que apoyan que un desayuno completo contribuye a la prevención de la obesidad mejorando el reparto energético a lo largo del día.

En nuestra sociedad se están modificando los hábitos alimentarios debido a cambios, sobre todo socioculturales; cambios sociales, familiares, nuevas ideas sobre la propia imagen, la salud, y una cultura alimentaria globalizadora. 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, que contribuyen a hacer una elección peor en la dieta durante el resto del día, (4, 9, 11, 12, 13, 14) hecho que repercute en las consultas de Atención Primaria.

En un reciente estudio realizado en Zaragoza por Ruiz Lázaro¹⁵ y cols, se evidenció que casi el 17% de las adolescentes de secundaria tienen alteraciones inespecíficas de la conducta alimentaria, con problemas como sobrepeso, obesidad, caries, anorexia y bulimia. (10, 16). El 4.51% cumplirían todos los criterios clínicos de un trastorno alimentario, admitiéndose hoy que la anorexia nerviosa (AN) no superaría el 4% en los grupos con edad de riesgo (13-18 años) y el 8% para la bulimia nerviosa (BN).

Debemos insistir que en la adolescencia la pérdida de peso es especialmente rápida pudiéndose llegar al 20-25% en un corto intervalo de tiempo. De ahí la importancia de una detección precoz en la etapa preadolescente¹⁰.

M^a Adela Amat Huerta, Vanesa Anuncibay Sánchez, Juana Soto Volante
Nuria Alonso Nicolás, Ana Villalmanzo Francisco, Sonia Lopera Ramírez

Cuando se habla de desayuno, conviene diferenciar entre el primer desayuno y el almuerzo a media mañana, en la escuela. Y por eso hay que tener en cuenta, que durante la edad escolar los factores que influyen la conducta alimentaria no sólo dependen de la familia, sino que también van a depender del medio escolar dónde el niño pasa la mayor parte del día, de sus compañeros y amigos, de la publicidad y medios de comunicación, especialmente la televisión. (9, 17)

Un desayuno puede incluir toda clase de alimentos, aunque la cultura alimentaria de una población marca las costumbres y selecciona aquellas que le parecen propias de esta hora de la mañana. (1) Puede ser muy diverso, pero es bueno que asegure la ingesta de nutrientes energéticos (hidratos de carbono y lípidos), estructurales (proteínas) y protectores (minerales y vitaminas). Se aconseja preferentemente la tríada compuesta por lácteos, cereales y frutas o zumos de fruta fresca, que se pueden complementar con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, etc., hasta llegar al 20 - 25% de las necesidades energéticas diarias. (18)

Un desayuno bien equilibrado permite evitar los fallos energéticos que describen los profesores a lo largo de la mañana escolar. El niño disminuye su atención y se dispersa cuando a media mañana el estómago comienza a molestarle con contracciones de hambre por no haber desayunado adecuadamente, la falta de alimento puede provocar cansancio, dolor de cabeza, desgana y somnolencia, con lo que disminuye el rendimiento intelectual. (3) Es conveniente habituar a los niños desde pequeños. Para hacer un buen desayuno es necesario dedicarle entre 15 y 20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, a ser posible en familia, en un ambiente relajado, para ello hay que despertar al niño con suficiente tiempo, por lo que deberán cenar pronto e ir a dormir a una hora apropiada la noche anterior, dejando el material escolar preparado. (18, 19)

Algunos niños y niñas no son capaces de desayunar, por distintos motivos, y por ello es muy importante que al menos almuercen, consiguiendo de este modo que incluyan alimentos que son básicos para mantener el buen ritmo de crecimiento y desarrollo, y para evitar la repercusión negativa del ayuno sobre el rendimiento tanto físico como mental. Destacar que es importante que no falte sobre todo en los grupos de riesgo: nivel socioeconómico bajo, marginación social, niños enfermos, ya que aporta la ración de seguridad para muchos nutrientes (6).

Para Pilar Cervera "es una preocupación actual el orientar a la población en criterios de alimentación saludable, porque las consecuencias sociosanitarias cada vez son más graves" (20). Por lo que hay que tener en cuenta que la nutrición juega un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo, en la promoción y mantenimiento de la salud, en la prevención y en la recuperación de la enfermedad, a lo largo de toda la vida.

A nivel estatal, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) consensuó los objetivos nutricionales y las guías alimentarias para la población, inspirada en los objetivos nutricionales europeos (proyecto Eurodiet). Estos son marco de referencia de los objetivos operacionales del "Pla de Salut de Catalunya 2002-2005" (21).

Objetivos

- Objetivo principal: Conocer los hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo en la preadolescencia.
- Objetivos secundarios: 1. Conocer los alimentos de mayor consumo en el desayuno y almuerzo. 2. Determinar los factores que influyen la conducta alimentaria en el desayuno y almuerzo.

Material y Métodos

Se trata de un estudio observacional, descriptivo, transversal y multicéntrico.

El estudio se realizó dentro de un ámbito urbano, con una población aproximada de 60.000 personas, y en tres centros escolares durante el mes de abril del 2004, bajo un muestreo no probabilístico de conveniencia.

Los criterios de inclusión: eran tener entre 9 y 13 años, encontrarse en el aula en el momento de la encuesta, y aceptar participar libremente en el estudio.

Para la recogida de datos pasamos un cuestionario de elaboración propia y autoadministrado, con 32 preguntas que recogen variables relacionadas con los hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los alumnos, el tipo de alimentos que consumen con más frecuencia, y las variables relacionadas con los factores que influyen en su conducta alimentaria.

Las encuestas se realizaron en horario escolar y bajo supervisión del docente de curso, ya que se incorporó dentro del programa curricular de cada centro, y se consiguió una muestra final de 270 niños, de una muestra inicial de 293 niños matriculados de los cuales 10 niños no realizaron la encuesta, 8 niños la realizaron incorrectamente y 5 faltaron a clase.

Con la finalidad de validar este instrumento de recogida, se realizó una prueba piloto durante el mes de marzo del 2004, para comprobar que preguntas creaban confusión.

Los datos fueron analizados con el paquete estadístico SPSS.11.5. Se realizó un análisis descriptivo para todas las variables. Las variables cualitativas fueron descritas con frecuencias y porcentajes para cada una de sus categorías, y las cuantitativas con media y desviación estándar o con mediana, mínimo y máximo según sigan o no una distribución normal.

Resultados

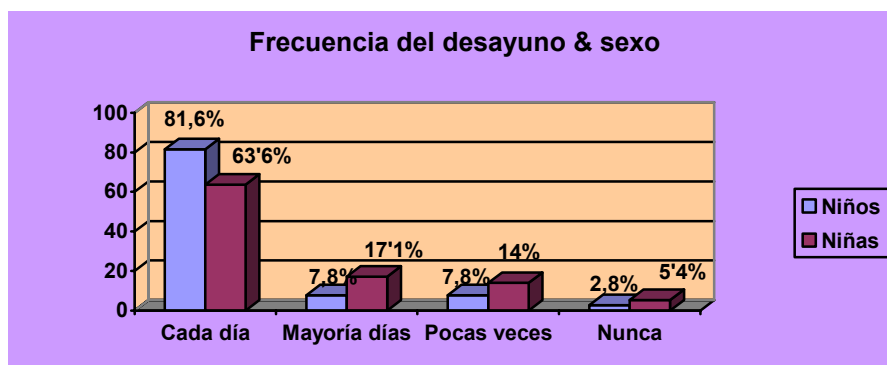
De la muestra de 270 sujetos de estudio (52,2%) fueron niños, y (47,8%) niñas. La edad media es de 11,43 años.

El 73% de los sujetos de nuestro estudio desayuna cada día, el 12% la mayoría de los días, el 10,7% pocas veces y el 4,1% nunca desayuna.

El 91,1% de los niños que desayunan cada día además toma algún alimento a media mañana.

En función del sexo, existen diferencias significativas en cuanto a la frecuencia del desayuno: a diario desayunan más los niños (81,6%) y no desayunan nunca más las niñas (5,4%) (Figura 1).

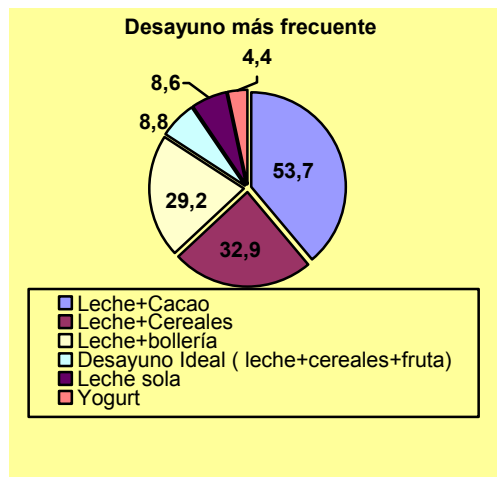
Figura 1. Frecuencia del desayuno en función del sexo



M^a Adela Amat Huerta, Vanesa Anuncibay Sánchez, Juana Soto Volante
Nuria Alonso Nicolás, Ana Villalmanzo Francisco, Sonia Lopera Ramírez

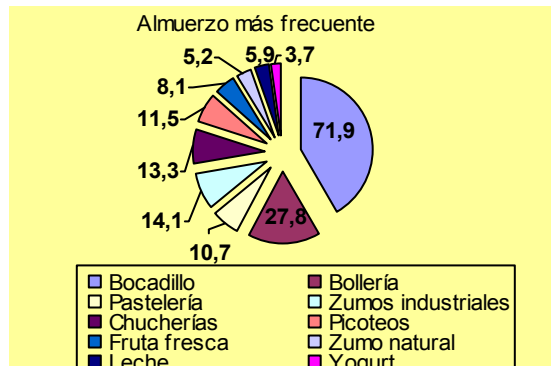
En el desayuno los alimentos más frecuentados son la leche (82,2%), el cacao (54,8%) los cereales (39,1%), bollería (34,1%) y zumos naturales (18,1%). El desayuno más frecuente es: leche con cacao (53,7) (Figura 2).

Figura 2. Desayuno más frecuente



En el almuerzo lo que más se consume son los bocadillos (71,9%), bollería (27,8%) (Figura 3).

Figura 3. Almuerzo más frecuente



El motivo de no desayunar es la falta de tiempo en un 48,2% y el de no almorzar es la falta de hambre en un 24,1%. No hay ningún niño que no ingiera ningún alimento durante toda la mañana.

El 51,9% de los participantes en el estudio se preparan ellos mismos el desayuno, al 40,4% se lo preparan sus madres 40,4% y el 3,7% se lo compran.

De media desayunan en 19,6 minutos, suelen desayunar solos (61,9%) y viendo la tele (53%).

El 74,1% de los niños manifiestan haberse mareado o sentido cansados alguna vez en el colegio/instituto; un 53,4% por sueño, y un 33,9% por no desayunar.

Discusión

De los resultados obtenidos hay que destacar que no hay ningún niño que no tome nada durante toda la mañana, y es escaso el número de niños que no desayuna (4,1%). Estos datos no coinciden con los resultados de otros estudios de ámbito nacional, como el estudio enKid, que cifra en el 8% la frecuencia de niños y jóvenes que acuden al colegio sin desayunar. Por otra parte, en el estudio realizado por Rocandio et al. (15), todos los escolares desayunaban. Pensamos que nuestro porcentaje es inferior porque no abarca todos los estratos de edad, centrándonos únicamente en la preadolescencia, ya que según la bibliografía consultada, cuanto mayor son los niños menos desayunan.

La cifra de alumnos que no toman nada durante el recreo, siendo baja (8,9%), se ha de tener en cuenta, ya que éste es un hábito no aconsejable, por estar muchas horas sin tomar alimentos y pudiendo verse afectado el rendimiento escolar.

En nuestro estudio, al igual que en el estudio de Durá Travé (14) y en la encuesta de salud a los adolescentes (8), hemos podido observar diferencias significativas en cuanto al sexo, siendo las niñas las que menos desayunan, y también las que más omisión del desayuno cometen. La franja de edad que abarca nuestro estudio coincide con la etapa en la que en ellas se inician los cambios físicos, la menarquia, y el desarrollo de la preocupación por la autoimagen.

Destacar como valor positivo el gran número de preadolescentes que, además de desayunar, toma algún alimento a media mañana, disminuyendo así el periodo de ayuno entre el primer desayuno y la comida.

Si alguna vez no desayunan, la principal causa que refieren es la falta de tiempo, que podría estar relacionada con la hora de inicio de las clases, la hora en que se levantan, la hora en que se van a dormir y el momento en el que preparan la cartera. Un elevado porcentaje (76,3%) se van a dormir tarde y más de la mitad se levanta con menos de una hora hasta la entrada a clase, por lo que el tiempo para el desayuno queda muy reducido.

El producto estrella del consumo en el desayuno es la leche (82.2%), en principio esta cifra es muy positiva si tenemos en cuenta que la leche es el componente principal del desayuno en los niños, por sus características nutritivas. Pero hemos de destacar que más de la mitad (53.7%) solo desayuna leche con cacao, lo que no proporciona el aporte energético necesario ya que, por sí sola no se trata de un alimento completo y equilibrado.

El porcentaje de cereales es el tercero en orden de consumo. Consideramos este dato como positivo debido a que se ve aumentado el consumo tal como refleja el análisis preliminar de la encuesta de seguimiento de la situación nutricional realizada en la actualidad (ENCAT 2002-3) (20).

El consumo de leche con cereales es superior en nuestro estudio, y el consumo de leche con bollería es inferior a lo recogido por Rivero Martín et al.(4), datos positivos si tenemos en cuenta que la leche con cereales es una de las modalidades más recomendadas, ya que los cereales del desayuno son alimentos de alta densidad calórica y pobres en grasa.

Por otro lado es muy pequeño el porcentaje que realiza un desayuno que cumpla la tríada básica: leche + cereales + fruta (8,8%), que aporta los nutrientes necesarios. El consumo de fruta en el desayuno sigue siendo insuficiente aunque ha mejorado con respecto al estudio anterior (4).

En relación con el almuerzo, el bocadillo es el producto más frecuente por encima de la bollería y la pastelería, esta se trata de una conducta correcta por las características nutritivas del bocadillo, rico en hidratos de carbono y proteínas.

La fruta continua reflejando consumos inferiores a los recomendados, y por el contrario, aumenta el consumo de zumos industriales, no tan recomendados por la pérdida de las vitaminas en el procesamiento industrial.

Con respecto al consumo de chucherías y picoteos, suman entre ambos un 24,8%, se consideran alimentos inadecuados para una alimentación sana, aunque tenga una gran aceptación entre los preadolescentes.

M^a Adela Amat Huerta, Vanesa Anuncibay Sánchez, Juana Soto Volante
Nuria Alonso Nicolás, Ana Villalmanzo Francisco, Sonia Lopera Ramírez

A partir de esto nuestras recomendaciones para conseguir una alimentación equilibrada consisten básicamente en sustituir los picoteos, chucherías, bollería y pastelería por los cereales y frutas, con lo que se aumentaría el aporte de fibra, minerales y vitaminas. Mantener el consumo actual de leche y derivados, y nunca tomar como alimento único la leche.

Factores que influyen en la conducta: El hecho de que el almuerzo lo prepare un adulto, así como desayunar mayoritariamente en casa, hace que los niños estén más "controlados". Por el contrario, que los niños se preparen el desayuno solos, o se lo compren de camino al colegio, impide que se pueda ver si realizan un desayuno correcto y favorece la elección de alimentos poco adecuados. La mayoría se compra lo que le apetece y sólo unos pocos reconocen dejarse influenciar por sus iguales. Como hemos comentado, a esta edad ya son autónomos para elegir los alimentos y también para prepararlos, y es más difícil controlar sus hábitos; la conducta de los padres debe ser encauzadora adaptando con prudencia los alimentos a los gustos de sus hijos. Recomendamos no emplear las golosinas y chucherías como premio al buen comportamiento, ya que el mensaje que se transmite es que ese tipo de nutrición es la buena.

Como ya sabemos sólo hacen falta entre 10 y 20 minutos para un desayuno equilibrado. Aunque la media que utilizan de tiempo es correcta, y este aspecto está directamente relacionado con el desayuno de calidad como demuestran los estudios (6), vemos como factor determinante que la mayoría estén cansados, y se levanten con la hora justa, lo que hace que a veces se salten el desayuno por las prisas. En nuestra opinión las prisas, acostarse tarde y levantarse tarde, componen un círculo vicioso que es responsabilidad de los padres romper.

A pesar de la incorporación de la mujer en el mercado laboral todavía sigue siendo la madre como se ha visto en nuestro estudio, la que mayoritariamente se encarga del cuidado de la familia y la preparación de los alimentos.

El número de niños que desayuna en familia es inferior al que lo hace sólo, esto es difícil de cambiar en los casos que es debido a que los padres trabajan. Es muy útil usar el desayuno en familia como forma de educar los hábitos alimentarios de los niños. Es recomendable que los padres den ejemplo, desayunando algo aunque sea poco.

Más de la mitad de los niños ven la tele mientras desayunan. Desde nuestro punto de vista esto es un aspecto negativo importante para el desayuno ya que la publicidad en televisión determina en gran medida las preferencias de los niños, tanto respecto a los tipos de alimentos como respecto a las marcas concretas. Como vemos cada día en la televisión, los programas preferidos de los niños y adolescentes vienen acompañados por publicidad que induce a malos hábitos alimenticios.

Las personas que realizamos este trabajo, creemos que es importante que existan investigaciones sobre los hábitos nutricionales de la población infantil y juvenil, que nos permitan conocer la realidad de nuestra propia población para evaluar las deficiencias, mejorar y equilibrar los aportes energéticos diarios, e incorporar hábitos alimentarios más saludables. Los resultados de esta investigación ponen de manifiesto que es necesario el trabajo coordinado de padres, educadores y profesionales de la salud, para prevenir los trastornos alimentarios en los primeros años de vida y aplicar las medidas terapéuticas correspondientes.

Como limitaciones del estudio hay que nombrar:

- No se han podido determinar si los aportes calóricos son adecuados ya que es un estudio no ha tenido en cuenta la cantidad de alimentos ingerida.
- No se han recogido las medidas antropométricas de los niños por lo que no podemos ver si hay asociación entre el desayuno de calidad y éstas.
- Como en la recogida de alimentos no se utilizó el cuestionario equilibrado de 24 horas, no se puede valorar si se cumple el equilibrio al final del día.

Conclusiones

Respecto a los hábitos alimentarios:

- Es importante desayunar todos los días para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual.
- En general, el grupo estudiado presenta buenos hábitos alimentarios para el desayuno y almuerzo.
- Las niñas preadolescentes representan el grupo que menos desayuna cada día y más omisión del desayuno comete.

Respecto a los alimentos:

- El consumo de lácteos en el desayuno es muy aceptable, mientras que el consumo de fruta es insuficiente y son pocos los niños que realizan el desayuno ideal (cereales, leche y fruta).
- A media mañana el alimento más frecuentado es el bocadillo, se consumen chucherías y picoteos en exceso, y no se acostumbra a incluir la fruta.

Respecto a los factores que influyen la conducta;

- La principal causa de no desayunar que refieren es la falta de tiempo.
- El número de niños que desayuna en familia es inferior al que lo hace sólo.
- Más de la mitad de los niños ven la tele mientras desayunan.

Bibliografía

- 1.- Giron Barranco P. "El desayuno" es toda una comida. Experiencia con alumnos de educación infantil en un colegio publico de un barrio marginal de Bilbao. *Enferm Cient* 1998; (192-193): 13-16.
- 2.- Agudo Matarán P, Montore Sánchez MD, Aranda Marín AM. Hábitos alimentarios en el desayuno y recreo de los alumnos de Primaria. *Cent Salud* 1998; 6(3): 157-160.
- 3.- Mur Frenne L, Fleta Zaragoza J. Importancia del desayuno en los niños. *Enferm Cient* 1991; (115): 7-10.
- 4.- Rivero Martín MJ, Román Riechman E, Cilleruelo Pascual ML, Barrio Torres J. La importancia del desayuno en la alimentación infantil. *Form Contin Nutr Obes* 2002; 5(6): 231-6.
- 5.- Canals J, Salas J, Font I, Fernández-Ballart J, Martí-Henneberg C. Consumo, hábitos alimentarios y estado de nutrición de la población de Reus: VII. Repartición del aporte energético y macronutrientes entre las diferentes comidas según edad y sexo. *Med Clin* 1987; 88: 447-50.
- 6.- Aranceta Bartrina J, Serra Majem L. Desayuno y equilibrio alimentario: Estudio enKid. Barcelona: Masson; 2000.
- 7.- Surís JC, Parera N, Puig C. Enquesta de Salut als adolescents de la ciutat de Barcelona 1999. Barcelona: Fundació Santiago Dexeus Font; 2000.
- 8.- Surís JC. Un adolescente en casa. Barcelona: Plaza y Janes; 2001.
- 9.- Rizo Baeza MM, Cortés Castell E. Somos lo que comemos. *Rev ROL Enferm* 2004; 27 (2): 93-99.
- 10.- Díaz Atienza J, Torres Salvador R, Hernández Carrillo I. Anorexia nerviosa en niños y adolescentes. *Rev ROL Enf* 2004; 27(2): 101-106.
- 11.- Gómez Reguera R, González Fortes D, Castro Pérez F. Hábitos dietéticos en la adolescencia. *Enferm Cient* 2001; (226-227): 7-13.

M^a Adela Amat Huerta, Vanesa Anuncibay Sánchez, Juana Soto Volante
Nuria Alonso Nicolás, Ana Villalmanzo Francisco, Sonia Lopera Ramírez

12.- García Morales MA, Sánchez-Bayle M. Evolución de los hábitos dietéticos en escolares de Madrid. *Enferm Cient* 1998; (200-201): 38-44.

13.- Aranceta Bartrina J. Situación actual de la alimentación en España. En: SENC. Guías alimentarias para la población española: recomendaciones para una dieta saludable. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria; 2001. p.197-204.

14.- Durá Travé T. El desayuno de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). *Nutr Hosp*. 2002, 17: 189-196.

15.- Ruiz PM , Alonso JP, Velilla JM, Lobo A, Martín A, y cols. Estudio de prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de Zaragoza. *Rev. Psiquiatría Infanto-Juvenil* 1998; 3:148-62.

16.- Rocandio AM, Ansotegui L, Arroyo M. Relación entre el desayuno y la obesidad en los escolares. *Rev Clín Esp* 2000; 200: 420-423.

17.- Gavidia V, Talavera M, Asensi A. Educación nutricional en la escuela. *Rev ROL Enf* 2004; 27 (2): 141-144.