"ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y PRÁCTICAS DE DESAYUNO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID 19"

ESTUDIANTES

Yesenia Castillo Marchena

Duannys Michel Correa

Laura Dahl Tapia

Tutor: Carmen María Carrero González

UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR PROGRAMA ACADEMICO DE ENFERMERIA

INVESTIGACIÓN EN ENFERMERÍA BARRANQUILLA

UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR

"ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y PRÁCTICAS DE DESAYUNO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID 19"

Resumen

Antecedentes: La enfermedad COVID-19 se propagó por todos los continentes del mundo. **La Organización Mundial de la Salud (OMS)**, declaró el 11 de marzo del 2020 al COVID-19 como una pandemia. Se implementó para evitar la propagación de COVID-19 el confinamiento en casa, lo cual provoco que muchas personas durante la emergencia sanitaria no realizarán ningún tipo de actividad física incrementando conductas sedentarias, aumentando el número de personas con riesgo de padecer enfermedades metabólicas y sistémicas. En los últimos años y debido, en parte, a las altas tasas de fracaso escolar entre la población en general, o entre determinados grupos de población, se han realizado diferentes estudios sobre la influencia de la calidad del desayuno o de su omisión en el rendimiento cognitivo y académico en adultos jóvenes, ya que parece que la función cerebral es sensible a variaciones a corto plazo, en la variabilidad del aporte de nutrientes **Objetivo:** evaluar los estilos de vida saludables y prácticas del desayuno en estudiantes universitarios en periodo de pandemia Covid19. **Metodologia:** Estudio descriptivo, de corte transversal, prospectivo y descriptivo exploratorio con enfoque cuanti - cualitativo. Multicentrico. El universo estuvo conformado por todos los estudiantes pertenecientes a Universidades de la Costa Atlántico de Colombia, durante el periodo mayo 2021- julio 2022, perteneciente a los diferentes programas académicos independientemente del nivel que cursen, la muestra estuvo representada por 454 estudiantes universitarios sexo masculino y femenino en edades entre 18 a 30 años que respondieron a un cuestionario virtual validado por expertos pertenecientes a los diferentes programas académicos de la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla. Se aplicó un cuestionario de forma virtual previamente validado a juicio de expertos por 3 especialistas en el área de Nutrición Clínica y por un piloto aplicado previamente en un grupo reducido de estudiantes de educación superior no participantes del estudio. En la fase cuantitativa del cuestionario se identificó la edad, peso, talla, promedio Académico de la carrera del sujeto a estudiar. En la fase cualitativa se evaluó mediante 7 preguntas cerradas con respuestas dicotómicas. ¿Acostumbras a desayunar a diario?, ¿en tu desayuno consumes alimentos fuentes de proteínas?, ¿en tu desayuno consumes alimentos fuentes de carbohidratos?, ¿en tu desayuno consumes alimentos fuentes de grasas?, ¿acostumbras a consumir en el desayuno frutas o jugos de frutas?, ¿Antes de la pandemia practicabas ejercicios?, ¿después de pandemia continuas practicando ejercicios?, y 1 pregunta abierta: ¿A qué hora acostumbras a desayunar? La investigación cumplió con lo establecido según las normas establecidas

para estudios de investigación por el comité de ética del departamento de investigaciones de la institución según normas científicas, técnicas y administrativas que rigen estas No 00002 del 15/03/2011 de la Universidad Simón Bolívar. Además, las normas que regulan investigaciones en humanos, de acuerdo con el Artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud Colombia, por lo cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. **Resultados:** El 90% de los encuestados sexo femenino y el 10% sexo masculino; el mayor porcentaje desayunan menor a los 7 días de la semana, el estudio revelo que un mayor porcentaje se ejercitaban más antes de pandemia e inclusive demostraron incumplimiento a las prácticas de desayuno e incremento en el consumo de alimentos fuentes de grasas y carbohidratos. **Conclusión:** La mayoría de los universitarios abandonaron sus rutinas de ejercicio durante la pandemia, incrementaron su consumo de alimentos fuentes de grasas, carbohidratos manteniendo el consumo de alimentos fuentes de proteínas y frutas, y solo desayunaron menos de siete días a la semana entre dos y tres días.

Palabras Claves: Estudiantes, pandemia deCovid19, hábitos saludables, desayuno.

"HEALTHY LIFESTYLES AND BREAKFAST PRACTICES IN COLLEGE STUDENTS DURING THE COVID 19 PANDEMIC"

Abstract

Background: The COVID-19 disease has spread to all the continents of the world. **The World Health Organization (WHO),** declared COVID-19 a pandemic on March 11, 2020. Confinement at home was implemented to prevent the spread of COVID-19, which caused many people during the health emergency not to perform any type of physical activity, increasing sedentary behaviors, increasing the number of people at risk of suffering from metabolic and systemic diseases. . In recent years and due, in part, to the high rates of school failure among the general population, or among certain population groups, different studies have been carried out on the influence of the quality of breakfast or its omission on performance. cognitive and academic in young adults, since it seems that brain function is sensitive to short-term variations in the variability of nutrient intake **Objective:** to evaluate healthy lifestyles and breakfast practices in university students during the Covid19 pandemic period. **Materials and Methods:** Descriptive, cross-sectional, prospective and descriptive exploratory study with a quantitative-qualitative approach. Multicentric. The universe was made up of all the students belonging to

Universities of the Atlantic Coast of Colombia, during the period May 2021-July 2022, belonging to the different academic programs regardless of the level they attend, the sample was represented by 454 male university students and female between the ages of 18 and 30 who responded to a virtual questionnaire validated by experts belonging to the different academic programs of the Simón Bolívar University of Barranquilla. A questionnaire was applied virtually, previously validated according to expert judgment by 3 specialists in the area of Clinical Nutrition and by a pilot previously applied to a small group of higher education students not participating in the study. In the quantitative phase of the questionnaire, the age, weight, height, academic average of the career of the subject to be studied were identified. In the qualitative phase, it was evaluated through 7 closed questions with dichotomous answers. Do you usually eat breakfast every day? Do you eat foods that are sources of protein for breakfast? Do you eat foods that are sources of carbohydrates for breakfast? Do you eat foods that are sources of fat for breakfast? fruit juices?, Before the pandemic, did you exercise?, After the pandemic, do you continue to exercise?, and 1 open question: What time do you usually have breakfast?. The research complied with what was established according to the norms established for research studies by the ethics committee of the research department of the institution according to scientific, technical and administrative norms that govern these No 00002 of 03/15/2011 of the Simón Bolívar University. In addition, the rules that regulate human research, in In addition, the rules that regulate human research, in accordance with Article 11 of Resolution 8430 of 1993 of the Colombian Ministry of Health, which establishes the scientific, technical and administrative standards for health**. Results:** 90% of the respondents were female and 10% male; the highest percentage eat breakfast less than 7 days a week, the study revealed that a higher percentage exercised more before the pandemic and even demonstrated non-compliance with breakfast practices and increased consumption of food sources of fats and carbohydrates. **Conclusion:** Most of the university students abandoned their exercise routines during the pandemic, increased their consumption of foods sources of fats, carbohydrates while maintaining the consumption of foods sources of proteins and fruits, and they only consumed breakfast less than seven days a week between 2 and 3 days.

Keywords: Students, Covid19 pandemic, healthy habits, breakfast.

INTRODUCCIÓN

La emergencia sanitaria ocasionada por el COVID-19 ha generado un reto inmenso para todas las personas en el mundo, a principios de diciembre de 2019, se presentaron los primeros casos de neumonía de origen desconocido en la ciudad de Wuhan República Popular de China, dicho agente causal fue identificado como nuevo ARN con envoltura, beta coronavirus 2 (SARS-CoV-2), virus causante de la enfermedad COVID-19 **(1).** La enfermedad COVID-19 se propagó por todos los continentes del mundo, por esta razón, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el 11 de marzo del 2020 al COVID-19 como una pandemia, generando un aviso a todas las autoridades de los diferentes países a tomar medidas necesarias para evitar el incremento del número de casos, además sugirió incrementar recursos de control ante la mayor emergencia de salud pública **(2).**Con relación a lo anterior, una medida que se implementó para evitar la propagación de COVID-19 fue el confinamiento en casa, lo cual provoco que muchas personas durante la emergencia sanitaria no realizarán ningún tipo de actividad física incrementando conductas sedentarias, aumentando de manera significativa el número de personas con riesgo de padecer enfermedades metabólicas y sistémicas **(3).**

Por otra parte el estudio revelo, que aquellos adolescentes que informaron tener sobrepeso o estar insatisfechos con la forma de su cuerpo tenían menos probabilidades de desayunar debido a la falsa impresión que saltarse el desayuno puede promover la pérdida de peso o prevenir aumento de peso. Contra partes, los adultos que desayunaban eran más propensos a creen que el desayuno ayuda con el control de peso y participó en actividad física regular, lo que sugiere que el desayuno comer puede ser uno de varios factores que tienden a agruparse en un estilo de vida más saludable en general **(4).**

Los estilos de vida saludables son la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud (2002), define como **"la percepción que un individuo tiene de su contexto personal, familiar, social, cultural y económico."** Los estilos de vida se vinculan con patrones de consumo de los seres humanos que hacen alusión a la buena alimentación, desarrollo de actividades físicas, actividades de ocio, actividades de integración, entre otros. En época de pandemia se produjeron cambios productos del confinamiento en los hogares, esta realidad no escapo en la población infantil y jovenes **(5).**

En lo que respecta a las prácticas del desayuno, este es considerado como el primer consumo de alimentos del día y es en la mañana. El nombre deriva de no comer mientras se duerme, encontrándose en ayuno al levantarse por la mañana y rompiéndose este al tomar alimentos**.(6)**

Un desayuno suficiente y adecuado a las necesidades del individuo le permite adquirir condiciones saludables. La ausencia de desayuno impide que se cubran los requerimientos y recomendaciones dietéticas diarias, especialmente de vitaminas y minerales, necesarios para mantener las funciones cognitivas, que derivan en

un rendimiento académico óptimo o deficiente. El desayuno debe contribuir con el 25% del aporte calórico diario e incluir alimentos de los diferentes grupos: lácteos, cereales, frutas, vegetales, leguminosas, semillas y otros productos de origen vegetal y animal, de acuerdo con el régimen dietético adoptado y con los hábitos alimentarios individuales, a fin de convertirlo en un tiempo de comida deseable.**(7)**

En individuos que consumen desayuno, se ha observado que mejora el rendimiento escolar, reducción del ausentismo escolar, modificación del comportamiento, control emocional, disminución de estados de ansiedad, disminución de hiperactividad, depresión o disfunciones psicosociales y reducción de peso**(8).**

Dado que el desayuno, es una de las principales comidas del día, y debería cubrir el 25% de las necesidades nutritivas, su omisión o la ingesta de un desayuno insuficiente o deficiente, puede repercutir en las actividades físicas e intelectuales de los adultos jóvenes como disminución de la atención y del rendimiento académico, especialmente en las primeras horas de clase. La investigación de Siega Riz y Cols, respalda la importancia del desayuno en la salud y bienestar, con evidencia de positivo nutricional, funcional, y funciones metabólicas.15 Además, el consumo de desayuno es considerado un determinante importante de un estilo de vida saludable a través de su asociación con otros comportamientos que promueven la salud.**(9)** Evidencia de varios tipos de investigaciones realizadas en todo el mundo con diferentes hábitos dietéticos y de desayuno demuestra que el consumo regular de desayuno está asociado con varios resultados clave **(10,11).**

La definición de desayuno no siempre es la misma en los diferentes estudios, tampoco podemos decir que los aspectos cognitivos que se evalúan. El desayuno puede modular la función cognitiva al menos por varios mecanismos: mejorando la situación nutricional general, modificando las concentraciones de glucosa, insulina y neurotransmisores que pueden intervenir en la función cognitiva y dando mayor eficacias en los procesos, cognitivos **(12).**

En lineas generales los niños que reciben un desayuno balanceado presentan mejor estado nutricional, con más productividad en el ámbito escolar y son más habilidosos **(13).** Tienen una mejor motivación, memoria y niveles cognitivos superiores asociado con niveles más bajos de glucosa y mejor tolerancia en sangre **(14-19).** Presentan mejor rendimiento en las pruebas de vigilancia y aritméticas **(16).**Tienen una fuerte asociación del efecto del consumo del desayuno con un mejor estado de ánimo **(20).** Mejor rendimiento sobre todo en tareas que requieren procesamiento visuales complejos y pruebas generales como logro académico y funcionamiento cognitivo **(21).** Pueden permanecer ejercitando por más tiempo en una clase de actividad física en las horas de la mañana y presentar mejor fluidez verbal **(22-25).** Se ha reportado una asociación positiva entre menor colesterol sérico y mejores índices bioquímicos de estado nutricional

por el consumo de la energía y cereales proveniente del desayuno con mejores concentraciones sérico de vitamina B1 (en niños y adolescentes), vitamina B2 y beta-caroteno (en adultos)**(26).** Un desayuno bien equilibrado permite evitar la falta de energía que describen los profesores a lo largo de la mañana escolar y reconstituye reservas de energía utilizadas durante la noche **(27).**

Está demostrado que desayunar nos ayudan a prevenir la obesidad, logrando así una mejor nutrición y también en base a eso prevenir enfermedades crónicas es decir un mejor desayuno con una dieta balanceada es la principal arma para enfrentar este tipo de enfermedades crónicas, mejora nuestro sistema inmunológico y nos permite vivir una vida más plena. **(28)**

En el caso de los niños una alimentación correcta y saludable debe cubrir las necesidades calóricas del organismo, asegurando que todos los nutrientes estén en armonía, debe ser completa en su composición y adecuada a cada uno, teniendo en cuenta edad, salud, actividad y costumbres. Solo se requieren entre 10 y 20 minutos para un desayuno equilibrado. **(29)** Aunque la media que utilizan de tiempo es correcta, y este aspecto está directamente relacionado con el desayuno de calidad sin embargo la mayoría están cansados, y se levanten con la hora justa que hace que a veces no quieran el desayuno por ir demasiado rápido a la hora de emprender la el transporte hacia la escuela. Debe ser responsabilidad de los padres romper esas costumbres en el niño y resto de la familia de desayunar corriendo por medio de las prácticas que viven noche tras noche como pueden ser, el acostarse y levantarse tarde ya que eso les imposibilita tener una mejor distribución del tiempo. 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 correspondiente. **(30)**

Hay diferentes motivos por los que las familias no desean tomar el desayuno correcto ya sea por la prisa a la hora de ir a trabajar o estudiar en su defecto también entre ellos destacarían la falta de interés, la falta de conocimiento, sabiendo que puede ser muy poco saludable la ausencia del desayuno en el día a día. Se deduce que el desayuno tiene varias repercusiones en el ser humano como pueden ser a la disposición de aprendizaje en los niños ya que con esta comida empieza a hacerse paso, todo tipo de desarrollo físico, en los adultos da desarrollo a las enfermedades como puede ser la obesidad el colesterol alto y la diabetes son unas de las muchas enfermedades que pueden presentarse a medida de que no se digiere correctamente el desayuno a la hora necesaria**. (31)**

Las universidades de países desarrollados y sobre todo de los países emergentes presentan serios problemas con los estilos de vida de sus alumnos, como consecuencia de la llegada de la modernidad y el sedentarismo del cual son víctimas los involucrados. El objetivo de la investigación radica en evaluar los estilos de vida saludables y prácticas del desayuno en estudiantes universitarios en periodo de pandemia Covid19.

METODOLOGÍA

Estudio descriptivo, de corte transversal y prospectivo con enfoque cuanti-cualitativo. El universo estuvo conformado por todos los estudiantes pertenecientes a la Universidad Simón Bolívar, Barranquilla-Colombia, durante el periodo Mayo 2020- Noviembre 2021, perteneciente a los diferentes programas académicos independientemente del nivel que cursaban, la muestra estuvo representada por 454 estudiantes universitarios que desearon participar de forma voluntaria y decidieron responder un cuestionario virtual aceptando su participación en el estudio quienes cumplieron con los criterios de inclusión: Estudiantes matriculados de forma regular en los diferentes Programas Académicos en una Institución privada de Educación Superior Universitaria, sexo masculino y femenino en edades entre 18 a 30 años.

Primera etapa

Se aplicó un cuestionario de forma virtual previamente validado a juicio de expertos por 3 especialistas en el área de Nutrición Clínica y por una prueba piloto aplicado previamente en un grupo reducido de estudiantes de educación superior no participantes del estudio. En la fase cuantitativa del cuestionario se identificó la edad, peso, talla, promedio académico de la carrera del sujeto de estudio. En la fase cualitativa se evaluó mediante 7 preguntas cerradas con respuestas dicotómicas. ¿Acostumbras a desayunar a diario?, ¿en tu desayuno consumes alimentos fuentes de proteínas?, ¿en tu desayuno consumes alimentos fuentes de carbohidratos?, ¿en tu desayuno consumes alimentos fuentes de grasas?, ¿acostumbras a consumir en el desayuno frutas o jugos de frutas?, ¿Antes de la pandemia practicabas ejercicios?, ¿después de pandemia continuas practicando ejercicios?, y 1 pregunta abierta: ¿A qué hora acostumbras a desayunar? Estos items fueron analizados para mostrar los resultados.

La investigación cumplió con lo establecido según las normas para estudios de investigación por el comité de ética del departamento de investigaciones de la Universidad Simón Bolívar según normas científicas, técnicas y administrativas que rigen estas No 00002 del 15/03/2011. Además, las normas que regulan investigaciones en humanos, de acuerdo con el Artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud Colombia, por lo cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, considerándolo un estudio sin riesgo.

Segunda Etapa

Una vez se obtuvo esta información se procedió a registrarla y codificarla en Microsoft Excel 2016, para aplicar programa estadístico SPSS versión 24, las variables categóricas se presentaron en frecuencias absolutas y relativas el cual fue presentada en gráficos, tablas.

UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR

RESULTADOS DE LA ENTREVISTA VIRTUAL A LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Tabla #1

PREGUNTAS	RESPUESTAS	N°	%
¿Qué tipo de sexo son?	Mujeres	409	90%
	Hombres	45	10%
Rango de edades	18 a 22 años	320	71%
	23 a 26 años	91	20%
	27 a 30 años	43	9%
Cantidad de estudiantes que ingieren desayuno	7 días a la semana	265	58%
	No desayunan	7	2%
	Menos de 7 días a la semana	182	40%

Fuente de información: resultados obtenidos de la entrevista de la encuesta virtual.

Tabla #2

PREGUNTAS	RESPUESTAS	N°	%
Estudiantes que en medio de pandemia decidieron ejercitarse.	Si	145	32%
	No	309	68%
Estudiantes encuestados que dejaron de ejercitarse durante la pandemia.	Si	320	70%
	No	134	30%
Estudiantes que se ejercitaron antes de la pandemia.	Si	320	70%
	No	134	30%
Si desayunas incluyes alimentos fuente de proteínas como: Huevo, queso, atún, o mortadela.	Si	419	94%
	No	35	6%
Si desayunas incluyes alimentos fuentes de carbohidratos: Pan, cereales, galletas, arepas, papa, plátano o yuca	Si	439	98%
	No	15	2%
Si desayunas, incluyes alimentos fuentes de grasa como: Mantequilla, suero, queso crema, margarina o aceites para freír, embutidos.	Si	348	70%
	No	106	30%

Si desayunas incluyes alimentos fuentes de vitaminas que contienen las frutas y jugos naturales como: Naranja, piña, papaya, mango, banano, manzana, pera, patilla, fresa u otras.	Si	278	70%
	No	176	30%
¿Durante la pandemia mantienes una rutina de ejercicios?	Si	174	28%
	No	280	72%
¿Antes del periodo de pandemia mantenías una rutina de ejercicio?	Si	201	45%
	No	253	55%

Fuente de información: resultados obtenidos de la entrevista de la encuesta virtual.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

El 90% de los encuestados son de sexo femenino y el 10% es de sexo masculino; el mayor porcentaje de estudiantes encuestados desayunan menor a los 7 días de la semana, con un 40% que equivale a 265 estudiantes universitarios y con la cantidad del 2% que equivale a 7 estudiantes universitarios los cuales no desayunan. En medio de pandemia hubo más encuestados que no se ejercitaban con un 68% y estudiantes que durante la pandemia se comenzaron a ejercitarse con un 32%, por otro lado hubo mayor porcentaje de estudiantes universitarios que se ejercitaban antes de pandemia con 70% en cambio hubo un 30% el cual comenzó apenas en plena pandemia a ejercitarse. Por otro lado hubo un mayor porcentaje por parte de los estudiantes universitarios que un 96% respondió que sí incluyen huevo, queso, atún, o mortadela como fuente de proteína y un 4% respondieron que no incluyen huevo, queso, atún, o mortadela como fuente de proteína. Por otra parte hubo un mayor porcentaje por parte de los estudiantes universitarios en que un 96% respondió que sí incluyen Pan, cereales, galletas, arepas, papa, plátano o yuca y un 4% respondieron que no incluyen Pan, cereales, galletas, arepas, papa, plátano o yuca, además hubo un mayor porcentaje por parte de los estudiantes universitarios en que un 76% respondió que sí incluyen mantequilla, suero, queso crema, margarina o aceites para freír, embutidos, y un 24% respondieron que no incluyen mantequilla, suero, queso crema, margarina o aceites para freír, embutidos, además hubo un mayor porcentaje por parte de los estudiantes universitarios en que un 61% respondió que sí incluyen Naranja, piña, papaya, mango, banano, manzana, pera, patilla, fresa u otras, y un 39% respondieron que no incluyen Naranja, piña, papaya, mango, banano, manzana, pera, patilla, fresa u otras, en relación al tema si practican un ejercicio físico en pandemia los estudiantes universitarios revelaron que un 61% respondió que sí mantienen una rutina de ejercicio durante la pandemia y un 39% respondieron que no incluyen una rutina de ejercicio durante la pandemia, además un mayor porcentaje por parte de los estudiantes universitarios en que un 45% respondió

que sí mantuvo una rutina de ejercicio antes de pandemia y un 55% respondieron que no mantenían una rutina de ejercicio antes de pandemia.

DISCUSIÓN

En la actualidad, las altas exigencias laborales pueden llegar a incidir negativamente sobre la realización de una alimentación saludable, la práctica de ejercicio físico, y el tiempo para el ocio, y más aún durante la pandemia por el Covid 19.

El estudio de Paredes y col. (2018) revelo que un 27% consumieron adecuadamente los lácteos, 69% para el consumo de carne y huevos, 14% y 20% para el consumo de verduras y frutas respectivamente **(32).** Estos dos últimos datos de verduras y frutas de nuestro estudio, también es muy similar al de Tarqui y col. (2017) donde encontraron un 26,9% de consumo de verduras y 47,2% consumo adecuado de frutas, debido a que la población no lo realiza diariamente sino semanal **(33).** Según FAO y OMS, recomiendan consumir frutas y verduras, de 3 y 2 porciones al día respectivamente, que equivale a 400 gr /día, con el objetivo de prevenir ECNT y deficiencias de micronutrientes. **(34)**Estos resultados difieren de los del estudio donde un 94%consumieron alimentos fuentes de proteínas en sus desayunos, 70% alimentos o preparaciones fuentes de grasas y 70% de frutas.

En los resultados de las encuestas a los 454 estudiantes universitarios de todas las carreras profesionales entre 17 y 28 años donde el 94% eran mujeres y el 6% hombres. Los resultados de nuestra encuesta se asemejan al artículo en donde se observa que entre el 80% de las personas encuestadas son de género femenino, con la salvedad de que todas en su mayoría adquieren el 70% de nutrientes en ambos caso **(35).**

Es necesario discutir algunos aspectos de gran importancia respecto a los resultados demostrados de la encuesta donde de acuerdo a las otras revistas o artículos se encuentra poca asociación estadísticamente significativa donde lo único destacable es la ingesta de nutrientes y la baja población de jóvenes que desayunan los 7 días a la semana.

En los resultados de los diferentes artículos se pudo observar que el desayuno a medida que van creciendo los niños y son adolescentes va subiendo el porcentaje de jóvenes que tienden más a saltarse el desayuno mediante el cual se logró encontrar bases de cómo mejorarlo ya que según el artículo arrojo los resultados consumo de cereales y desayuno de un total de 4487 niños encuestados donde solo el 4% no desayunaban. El no desayunar aumentó con la edad y se produjo la mayor proporción entre los niños entre 14 a 16 años (59%) **(36).** Por su parte los métodos de encuesta realizados en el artículo agregan que El desayuno de los padres fue el factor estadísticamente más significativo asociado con el desayuno de los adolescentes **(37).**

Para determinar cómo podemos mejorar el porcentaje de jóvenes que no desayunan a medida que le hagamos saber los riesgos que hacer esto con lleva a que el desayuno siendo el primer alimento del día dando así el conocimiento que las generación de adolescentes deben tomar como ejemplo puesto que hay muchas enfermedades en base al saltarse el desayuno.

La investigación de nuestro trabajo no concuerda estadísticamente con el artículo donde dice que debido a su forma de vivir el 33% de los jóvenes consumen arroz **(38)** en cambio el 70% de los encuestados por nuestro trabajo habla de un poco más de la mitad que consumen más alimentos a base de carbohidratos. En nuestro trabajo se pudo observar con preguntas más puntuales y con un margen de error menor al del artículo anteriormente citado.

Conclusión

La gran mayoría de los estudios han evidenciado que la memoria está relacionada de manera positiva con el consumo del desayuno y que este influyó positivamente en el rendimiento de niños escolares.

El estudio arrojo que la mayoría de los estudiantes universitarios abandonaron sus rutinas de ejercicios durante la pandemia, incrementaron el consumo de alimentos fuentes de grasas, carbohidratos manteniendo el consumo de alimentos fuentes de proteínas y de frutas y un porcentaje importante solo consumían el desayuno menos de los siete días a la semana entre 2 y 3 días.

Es importante no sólo el consumo del desayuno por la mañana sino considerar los elementos que lo integran o la composición del mismo que incluya alimentos de cada uno de los grupos en cantidades de acuerdo a necesidades específicas e individuales de cada niño.

Conflicto de intereses

Los autores afirman no tener conflicto de intereses en la ejecución del estudio

Agradecimiento

Los investigadores agradecen a los estudiantes de la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla por sus aportes al atender el llamado de respuesta a la encuesta virtual

Financiación Autofinanciado

REFERENCIAS

(1) Aguilar G, Estigarribia G, Sanabria G, Sanabria M, Kawabata A, Munoz S, et al. Sobrepeso, obesidad e ingesta de líquidos en niños y adolescentes en Capital, Central y Caaguazu, 2016. Pediatr (Asunción). 2018; 45(2):148. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6958344

(2) Alfaro González M, Vázquez Fernández ME, Fierro Urturi A, Rodríguez Molinero L, Munóz Moreno F, Herrero Begrón B. Hábito de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. Rev Pediatr Aten Primaria. 2016; 18(221):223–224. http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32609/1/TOAQUIZA%20LICTA%20%20TANNIA%20LUCIA.pdf

(3) Basilio Moreno E, Álvarez Hernández J, Monereo S. Obesidad: la epidemia del siglo XXI. 2nd ed. Ediciones Díaz de Santos, editor. Madrid; 2000. p. 173. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=mLj0qJkQ3fwC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Basilio+Moreno+E,+%C3%81lvarez+Hern%C3%A1ndez+J,+Monereo+S.+Obesidad:+la+epidemia+del+siglo+XXI.+2nd+ed.+Ediciones+D%C3%ADaz+de+Santos,+editor.+Madrid%3B+2000.+p.+173.&ots=Y7t1zVnUKV&sig=5pCncc6FINZPfu_WBODdseyAAg#v=onepage&q&f=false

(4) Reeves S, Halsey LG, McMeel Y, Huber JW. Breakfast habits, beliefs and measures of health and wellbeing in a nationally representative UK sample. Appetite. 2013; 60(1):51-57. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666312003959

(5) Organización Mundial de la Salud. (2014). Programa Envejecimiento y Ciclo Vital. Envejecimiento activo: un marco político. Rev Esp Geriatr Gerontol, 37(2), 74-105. https://www.scielosp.org/article/rsp/2014.v48n5/739-749/es/

(6) Morillas-Ruiz, J. M. (2014). Relación entre la calidad de la grasa ingerida en el desayuno y el riesgo cardiovascular. Nutrición Hospitalaria, 30(2), 71-73, Revista Internacional de Estudios en Educación, 2017, Año 17, N0 2, 89-100 https://riee.um.edu.mx/index.php/RIEE/article/view/183/173

(7) DuráTravé, T. (2013). Análisis nutricional del desayuno y almuerzo en una población universitaria, Revista Internacional de Estudios en Educación, 2017, Año 17, N0 2, 89-100,https://riee.um.edu.mx/index.php/RIEE/article/view/183/173

(8) Caso-Niebla, J. y Hernández-Guzmán, L. (2007). Variables que inciden en el rendimiento académico de adolescentes mexicanos. Revista Latinoamericana de Psicología, 39(3), 487-501, Revista Internacional de Estudios en Educación, 2017, Año 17, N0 2, 89-100 https://riee.um.edu.mx/index.php/RIEE/article/view/183/173

(9) Siega-Riz AM, Popkin BM, Carson T. Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965-1991. Am J Clin Nutr. 1998; 67(4):748S-756S. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Siega-Riz+AM%2C+Popkin+BM%2C+Carson+T.+Trends+in+breakfast+consumption+for+children+in+the+United+States+from+1965-1991.+Am+J+Clin+Nutr.+1998%3B67%284%29%3A748S-756S.&btnG=

(10) Szajewska H, Ruszczynski M. Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. Crit Rev Food Sci Nutr. 2010; 50(2): 113-119. 28. Gleason PM. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408390903467514

(11) Monteagudo C, Palacin-Arce A, Bibiloni Mdel M, et al. Proposal for a Breakfast Quality Index (BQI) for children and adolescents. Public Health Nutr. 2013; 16(4):639-644. https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/proposal-for-abreakfastqualityindexbqiforchildrenandadolescents/F074AABED1ED3C8057FCC88618348A62

(12) Patricia Henríquez Sánchez (2008) Prevalencia de obesidad y sobrepeso en adolescentes canarios. Relación con el desayuno y la actividad física. Disponible en:https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-articulo-prevalencia-obesidad-sobrepeso-adolescentes-canarios--13120339

(13) Rivero MJ, Román E, Cilleruelo ML, Barrio J. La importancia del desayuno en la alimentación infantil. Form Contin Nutr Obes 2002; 5: 231-23. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Rivero+MJ%2C+Rom%C3%A1n+E%2C+Cilleruelo+ML%2C+Barrio+J.+La+importancia+del+desayuno+en+la+alimentaci%C3%B3n+infantil.+Form+Contin+Nutr+Obes+2002%3B+5%3A+231-23&btnG=

(14) Rampersaud G. Benefits of breakfast for Cchildren and adolescents: Update and recommendations for Practitioners. Am J Clin Nutr 2009; 89: S1960-S198ç. https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1559827608327219

(15) Pollitt E, Mathews R. Breakfast and cognition: an integrative summary. 1998; S804-S813 Am J Clin Nutr 67. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9537633/

(16) Ingwersena J, Margaret B, Kennedy BA. Low glycemic index breakfast cereal preferentially prevents children'scognitive performance from declining throughout the morning. Appetite 2007; 49: 240-244. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17224202/

(17) Benton D, Ruffin MP, Lassel T, Nabb S, Messaoudi M, Vinoy S, et al. The delivery rate of dietary carbohydrates affectscognitive performance in both rats and humans. Psychopharmacology 2003; 166: 86-90. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12488949/

(18) Benton D, Slater O, Rachael T. The influence of breakfast and a snack on psychological functioning. Wales: Department of Psychology, University of Wales; 2009; 2: 200-210. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11790416/

(19) Wyon DP, Abrahamsson L, Jarrtelius M, Fletcher RJ. An experimental study of the effect of energy intake at breakfast on the test performance of 10-year-old children in school. Int J Food Sci Nutr 1997; 48: 101-110ç. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9093544/.

(20) Gewa CA, Weiss RE, Bwibo NO, Whaley S, Sigman M, Murphy SP, Harrison G, Neumann CG. Dietary micronutrients are associated withhigher cognitive function gains among primary school children in rural Kenya. Br J Nutr 2009; 101: 1378–1387. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18826659/

(21) Mahoney C, Holly A, Pricilla S. Effect of breakast composition on cognitive processes in elementary school children. Medford: Tufts University, Department of Psychology; 2010: 211-215. https://www.semanticscholar.org/paper/Effect-of-breakfast-composition-on-cognitive-in-Mahoney-Taylor/ba44281cb0fdcd0f35c8c5249c8114fb23515bf6

(22) Siega R, Popkin B, CarsonT. Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965-1991. Am J Clin Nutr 67: 1998; S748-S756. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9537624/

(23) David B. The influence of dietary status on the cognitive performance of childrens. Nutr Food Res 2010. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20077417/

(24) Wyon D, Abrahamson L, Jartelius M, Fletcher R. An experimental study of the effect of energy intake at breakfast on the test performance of 10-year-old children in school. Int J Food Sci Nutr 1997; 48. https://revgastrohnup.univalle.edu.co/a13v15n2/a13v15n2art4.pdf

(25) López I, De Andraca I, Perales CG, Heresi E, Castillo M, Colombo M. Breakfast omision and cognitive perfomance of normal, wasted and stunted school children. Eur J Clin Nutr 1993; 47: 533-542. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8404789/.

(26) Requejo A, López S, Quintas E, Navia A. The importance of breakfast in meeting daily recommended calcium intake in a group of schoolchildren. JAm Coll Nutr 1998; 17: 19-24. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9477385/

(27) Arsenault E, Mora M,Plazas Y, Forero Y, Lopez S,Marın C, etal,Provision of a School Snack Is Associated with Vitamin B12 Status, Linear Growth, and Morbidity in Children fromBogota Colombia 2009: 1–3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3151021/

(28) Jofré, Jorge M., Jofré, Marcos J., Arenas, María C., Azpiroz, Rosa., De, Miguel A. (2007), Importancia del desayuno en el estado nutricional y el procesamiento de la información en escolares. Univ. Psychol. Bogotá (Colombia), 6 (2): 371-382, disponible en: http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v6n2/v6n2a15.pdf

(29) Claudia Troncoso P., Juan Pablo Amaya P. (2009) "Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios". Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=s0717-75182009000400005&script=sci_arttext

(30) Herrera Genes, Adela. (2013), Revista Gastrohnup Año 2013 Volumen 15 Número 2: 20-27. https://revistas.univalle.edu.co/index.php/gastrohnup/article/view/1261

(31) Nuñez C, Cuadrado C, Carbajal A, Moreiras O. Modelo actual de desayuno en diferentes grupos de edad: niños, adultos y adolescentes. NutHosp. 2010; 13 (4): 193-197
https://core.ac.uk/download/pdf/324149241.pdf

(32) Paredes F, Ruiz L, Gonzáles N. Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral, Rev Chil Nutr [Internet]. 2018 [citado 14 de Oct 2020]; 45(2): 119 – 127. Disponible en:https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182018000300119

(33) Tarqui C, Álvarez D, Espinoza P. Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana, Perú. Nutr clín diet Hosp [Internet]. 2017 [citado 14 de Oct 2020]; 37(4):108-115. https://revista.nutricion.org/PDF/TARQUIMA.pdf

(34) Organización Mundial de la Salud OMS. Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. 2018 [acceso 27 de diciembre del 2020] [internet]. Disponible en: http://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/.

(35) S. Chung, Y. Lee, S. Lee and K. Choi, Saltarse el desayuno y el tipo de desayuno están asociados con ingesta de nutrientes y síndrome metabólico en adultos coreanos, Nutrition Research and Practice 2015; 9(3):288-295 ⓒ2015 The Korean Nutrition Society and the Korean Society of Community Nutrition. Pág 290. https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf

(36) F. Fayet-Moore, J. Kim, N. Sritharan and P. Petocz, Impacto de saltarse el desayuno y la elección del desayuno sobre la ingesta de nutrientes y el índice de masa

corporal de Niños australianos, 10 August 2016, Pág 487. http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain_1498/imatges/PROJECTES/monografic%20desayno.pdf

(37) A. Keski-Rahkonen, J. Kaprio, A. Rissanen, M. Virkkunen and R. Rose, Saltarse el desayuno y comprometer la salud comportamientos en adolescentes y adultos, European Journal of Clinical Nutrition (2003), pág 842. https://researchportal.helsinki.fi/en/publications/breakfast-skipping-and-health-compromising-behaviors-in-adolescen

(38) S. Chung , Y. Lee , S. Lee and K. Choi, Saltarse el desayuno y el tipo de desayuno están asociados con ingesta de nutrientes y síndrome metabólico en adultos coreanos, Nutrition Research and Practice 2015;9(3):288-295 ⓒ2015 The Korean Nutrition Society and the Korean Society of Community Nutrition. Pág 290. http://www.cusur.udg.mx/es/sites/default/files/investigaciones_en_comportamento_alimentario.pdf