

# PREVALENCIA DEL CONSUMO DE DESAYUNO EN UNA MUESTRA DE ADULTOS MEXICANOS

Mario Rojas-Russell , Ana Cecilia Hernández-González, Perla Guadalupe Martínez-Rojano, Monserrat Medrano -Vázquez, Iván Bello-Ríos, Anahí González-Morales, Hayde Elizabeth Ramón-Tinajero

*Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza,  
Programa Psicología de la Salud  
merr@unam.mx*

## Introducción

La frecuencia del desayuno y su calidad tienen especial importancia debido a que podría tener implicaciones en la energía diaria, en los cambios de peso y en el riesgo de contraer enfermedades crónicas a través de una variedad de mecanismos (Pereira et al., 2011). Varios reportes muestran que, tanto en niños y adultos, la omisión del desayuno o el consumo de éste con un pobre valor nutricional, es muy común (Dupuy, Godeau, Vignes, & Ahluwalia, 2011; Musaiger, 2011). Con base en lo anterior, el interés de este estudio fue describir la prevalencia del consumo del desayuno en una muestra de adultos mexicanos.

## Metodología.

Se empleó una encuesta electrónica a través del correo electrónico y de redes sociales. Se evaluó la frecuencia y la calidad del desayuno, así como diferentes variables antropométricas y psicosociales. La encuesta fue resuelta por 451 personas. Para el análisis sólo se incluyeron a 427 respondientes mexicanos mayores de 18 años.

**Resultados y discusión.** El rango de edad de los participantes fue entre 18 y 68 años, 69% indicaron ser estudiantes, el 65% fueron mujeres y el 80% eran menores de 30 años de edad. El 79% señaló desayunar de 5 a 7 días de la semana; sin embargo, sólo el 45% indicó hacerlo de forma adecuada. No hubo diferencias significativas por género en el número de días de consumo de desayuno. Tampoco se encontró asociación entre el número de días que se reportó desayunar, ni la frecuencia de desayuno nutritivo con el índice de masa corporal. Sin embargo, cuando sólo se consideró el número de días a la semana que se consumía un desayuno nutritivo, los mayores de 30 años y los hombres lo hacían 5 días o más a la semana. En un modelo logístico multivariado, ambas variables mantuvieron su asociación significativa con el consumo de un desayuno cotidiano 5 días o más a la semana: los hombres tenían 53% (IC95% 1.02 - 2.29) más posibilidades de hacerlo y la OR de los mayores de 30 años de edad fue de 1.65 (IC 95% 1.02 – 2.67).

## Conclusiones.

El presente estudio encontró una prevalencia de frecuencia de desayuno de 5 días o más a la semana en casi el 80% de los respondientes a la encuesta. Cuando se precisó la ocurrencia de un desayuno nutritivamente adecuado, esta prevalencia se redujo al 45%. Estos resultados son consistentes con lo observado en otros reportes, donde el índice de omisión de un desayuno adecuado es mayor al 50%. Por ejemplo, en un estudio realizado en Arabia Saudita se indicó que el 63% de los estudiantes tuvo un consumo irregular de desayuno y un 86% reportó desayunar por lo menos 3 veces a la semana (Al-Rethaiaa, Fahmy, & Al-Shwaiyat, 2010). El género y la edad fueron variables que se asociaron significativamente con la conducta de desayunar adecuadamente 5 días o más a la semana. Es relevante entender cómo se da esta conducta con repercusiones que conllevan al origen de varias enfermedades crónicas (por tener una alta relación con los procesos metabólicos y de consumo de nutrientes), para después poder intervenir en aquellos factores que mejoren la frecuencia y calidad de los desayunos en la población mexicana. Se discute la necesidad de estudiar las variables sociocognitivas asociadas a este comportamiento, así como las limitaciones del estudio.

*Palabras clave.* Desayuno, prevalencia, adultos mexicanos.

## Bibliografía.

Dupuy, M., Godeau, E., Vignes, C., & Ahluwalia, N. (2011). BMC Public Health, 11, 442.

Pereira, M. A., Erickson, E., McKee, P., Schrankler, K., Raatz, S. K., Lytle, L. A., & Pellegrini, A. D. (2011). Journal of Nutrition, 141(1), 163-168.

Al-Rethaiaa, A.S., Fahmy, A.E., Al-Shwaiyat, N.M. (2010). Nutr J. 9, 39.