

ASOCIACIÓN ENTRE LA OMISIÓN DE DESAYUNO, EL ESTADO NUTRICIONAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LA POBLACIÓN URBANA ECUATORIANA. RESULTADOS DEL ESTUDIO LATINOAMERICANO DE NUTRICIÓN Y SALUD (ELANS)

Melissa Lara, Mónica Villar Cáceres, Iván Sisa, **Martha Cecilia Yépez G.**
Colegio de Ciencias de la Salud – Universidad San Francisco de Quito - Ecuador

INTRODUCCIÓN

La omisión del desayuno se ha asociado con la ganancia de peso, un bajo nivel de actividad física, al igual que una dieta pobre en calidad. En Ecuador no existen datos sobre este hábito alimenticio y su asociación con estado nutricional y actividad física.

OBJETIVOS

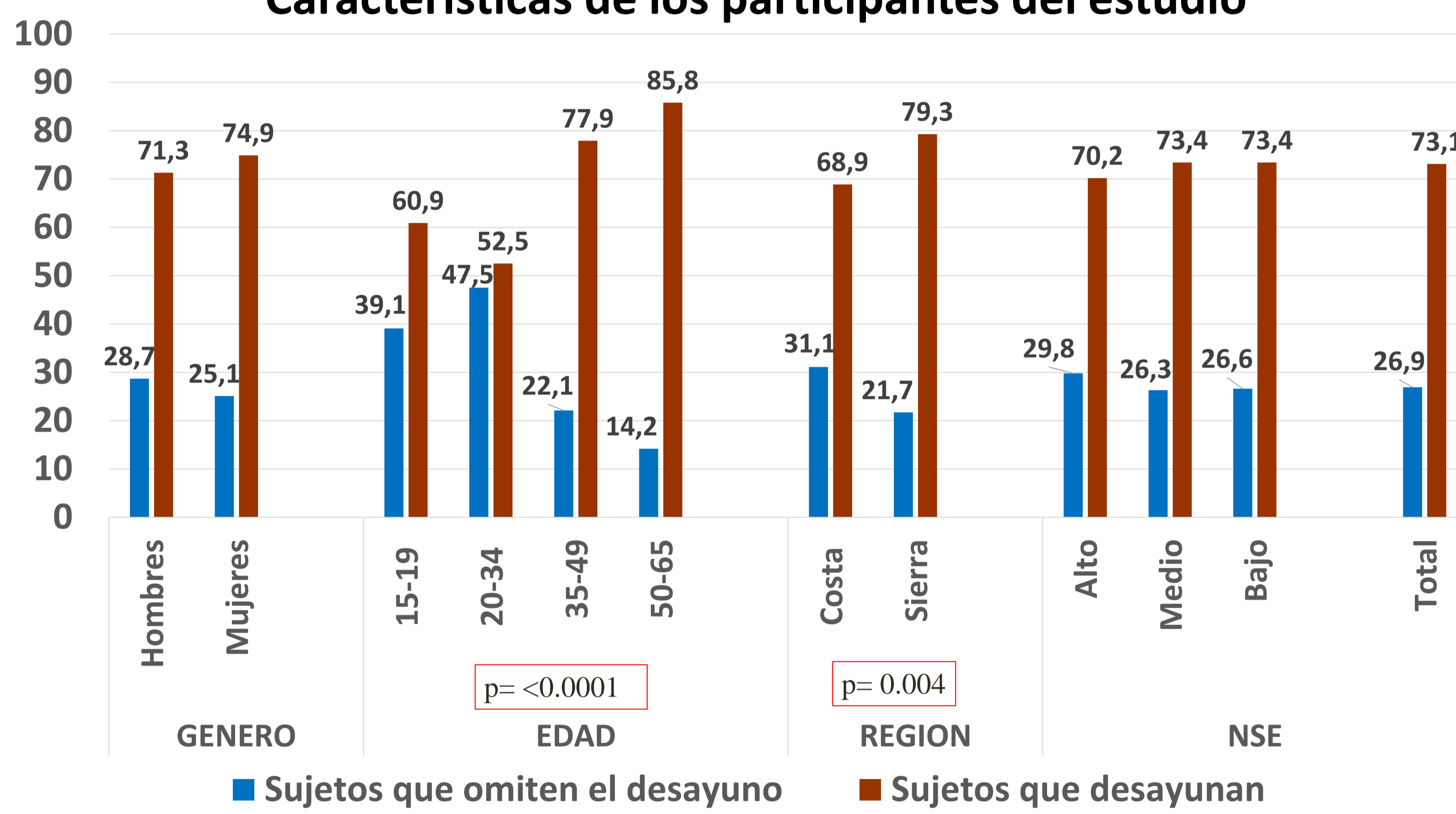
Se replicó los tradicionales estudios nutricionales de corte transversal para comparar la omisión del desayuno, con el nivel de actividad física, el estado nutricional y la calidad de la dieta en los días que los sujetos participantes reportan no consumir desayuno, en poblaciones residentes en la costa y en la sierra del Ecuador.

MATERIALES Y MÉTODOS

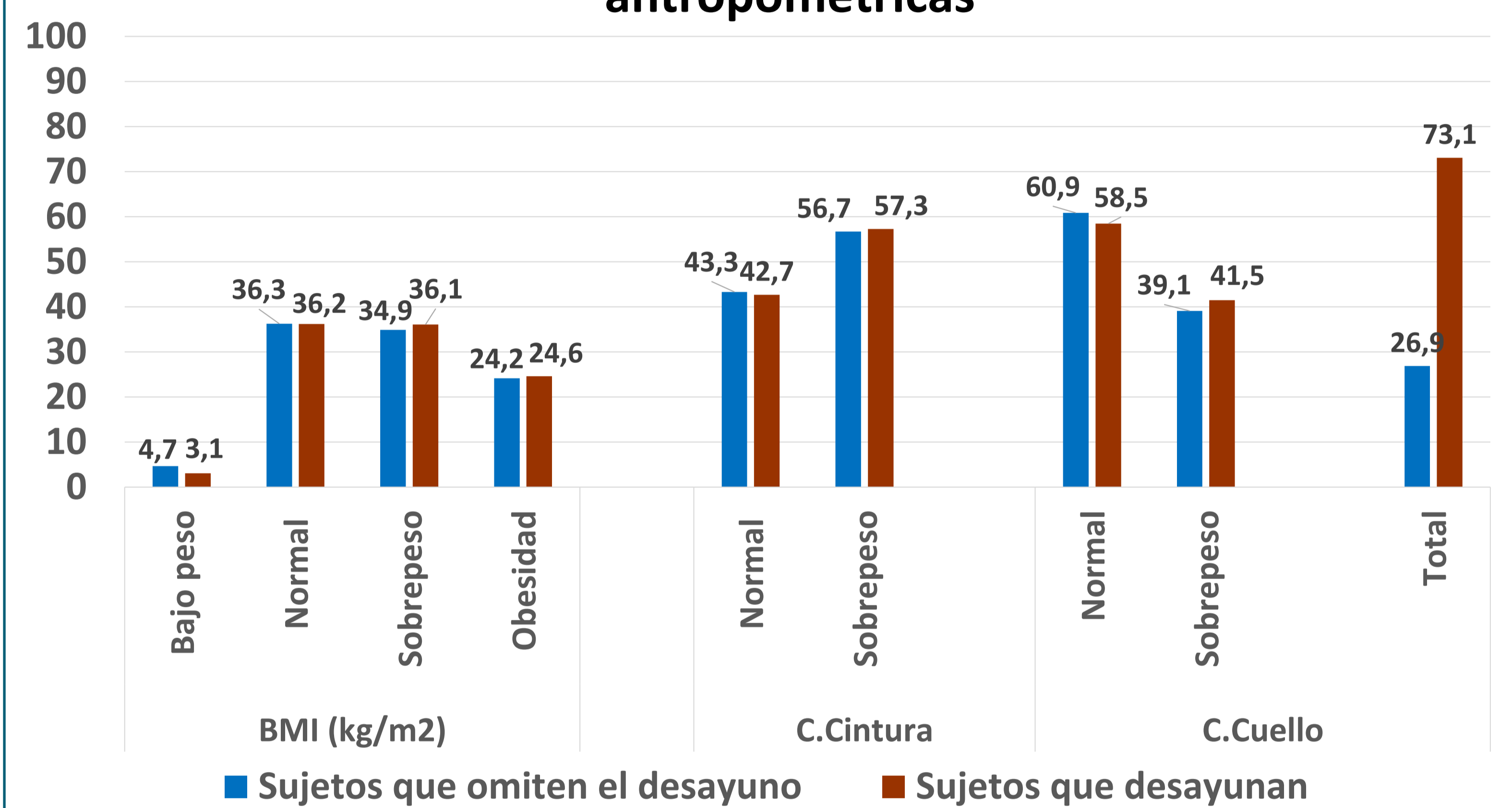
Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS) es un estudio transversal multicéntrico con una muestra representativa de la población urbana de 8 países de LA (Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, ECUADOR, Perú y Venezuela). Los datos de 800 ecuatorianos se obtuvieron por un diseño multietápico estratificado por región geográfica (2 regiones), edad (15-65 años), género y nivel socioeconómico (NSE). La información de ingesta se recogió mediante dos R24h siguiendo la metodología de pasos múltiples y se analizó con el software NDS-R. Se diseñó un protocolo estandarizado para evaluar las medidas antropométricas, incluido peso y talla. El nivel de actividad física fue valorado mediante el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ – International Physical Activity Questionnaire). Los datos se analizaron mediante estadísticas descriptivas e inferenciales para definir diferencias entre los grupos seleccionados.

RESULTADOS

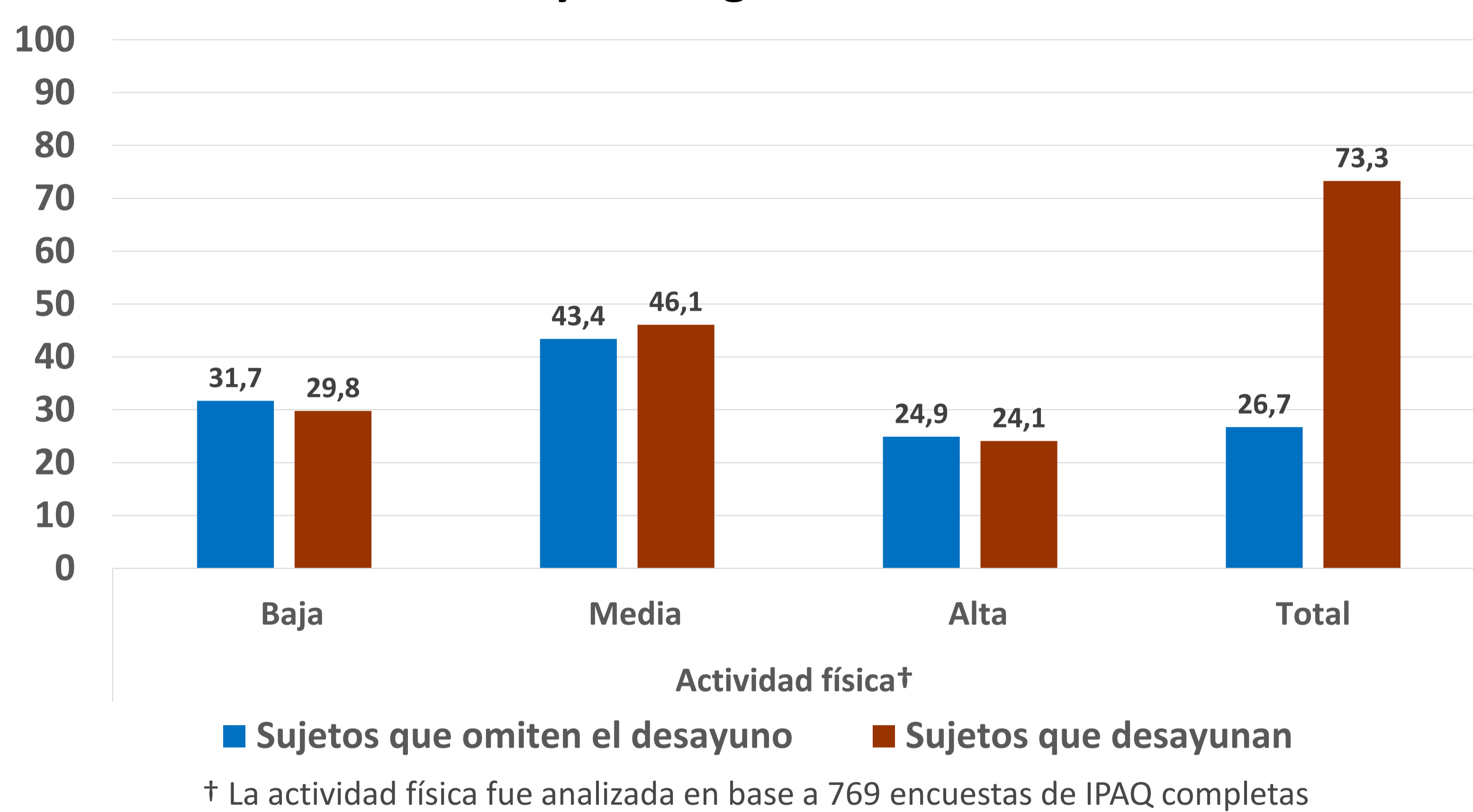
Características de los participantes del estudio



Patrones de desayuno según medidas antropométricas



Patrones de desayuno según nivel de actividad física



Detalle de ingesta según patrones de desayuno

	Sujetos que omiten el desayuno	Sujetos que desayunan	Valor p
Energía total (Kcal)	2063,5	2301	0.05
Proteínas (g)	78,1	90,4	<0.01
Proteínas (%)	16,15	16	0.9
Carbohidratos (g)	275,4	310	0.01
Carbohidratos (%)	54	54,6	0.5
Grasas (g)	69,6	77,9	0.1
Grasas (%)	29,75	29,9	0.9
Azúcares (g)	50,45	58,9	0.05
Fibra (g)	15,25	19,8	<0.0001
Calcio (mg)	511	724	<0.0001

CONCLUSIONES

En Ecuador, se observó un bajo porcentaje de la población que se salta el desayuno, sin embargo, la prevalencia de sobrepeso y obesidad es elevado en el país. Se encontró una diferencia significativa entre el grupo que omite el desayuno en 1 o en 2 reportes en relación a los grupos etarios y a la región. Se demostró una diferencia significativa en la calidad de dieta, reflejado mediante la ingesta de energía y macronutrientes, más no en relación al estado nutricional ni al nivel de actividad física entre los grupos que desayunan y los que omiten el desayuno, al realizar recomendaciones de mantener el hábito de desayunar se podría evitar las consecuencias a largo plazo.

REFERENCIAS

Leidy et al. (2013). Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, "breakfast-skipping," late adolescent girls. *American Society for Nutrition* (97): 677-88
Aschner P. (2016) Obesity in Latin America. In: Ahima R.S. (eds) *Metabolic Syndrome*. Springer, Cham
Spence, C. (2017). Breakfast: The most important meal of the day?. *Science Direct: International Journal of Gastronomy and Food Science*.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido el 25 de marzo 2016 de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
St-Onge, et al. (2017). Meal Timing and Frequency: Implications for Cardiovascular Disease Prevention. *Circulation*. 135: e96—e121.
Zhang et al. (2017). The Association between Breakfast Skipping and Body Weight, Nutrient Intake, and Metabolic Measures among Participants with Metabolic Syndrome. *Nutrients*. (9): 384.

CONFLICTO DE INTERES

El Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS) contó con el apoyo de una subvención científica de Coca Cola Company y con el apoyo del Instituto Pensi / Hospital Infantil Sabara, Instituto Internacional de Ciencias para la Vida de Argentina, Universidad de Costa Rica, Pontificia Universidad Católica de Chile, Pontificia Universidad Javeriana - Colombia, Universidad Central de Venezuela (CENDES-UCV)/Fundación Bengoa, Universidad San Francisco de Quito, y del Instituto de Investigación Nutricional de Perú. Los financiadores no tuvieron ningún papel en el diseño del estudio, la recopilación y el análisis de datos ni en la decisión de publicar o en la preparación de esta conferencia.