CALIDAD DEL DESAYUNO Y ESTADO DE ÁNIMO DURANTE LAS CLASES EN LÍNEA EN CONFINAMIENTO POR COVID-19, EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE UNA ESCUELA PRIVADA DE ZAPOPAN, JALISCO, MÉXICO

Coral Alejandra Aguilar Barriga, Karla Elizabeth Estrada Contreras, Ashly Galván Rojas.

Centro Universitario UTEG; AC; Licenciatura en Nutrición.

INTRODUCCIÓN

Omitir el desayuno afecta la función cognitiva empeorando el rendimiento escolar, favorece el riesgo nutricional, el rendimiento físico, laboral e intelectual (González, 2015). Por lo que establecer un horario para realizarlo es de suma importancia, ya que durante la contingencia el estilo de vida se vio afectado, modificando los hábitos alimentarios, la ingesta de alimentos, el sedentarismo y el estado de animo, acrecentándose por el tiempo que se pasa frente a pantalla por las clases en línea.

OBJETIVO

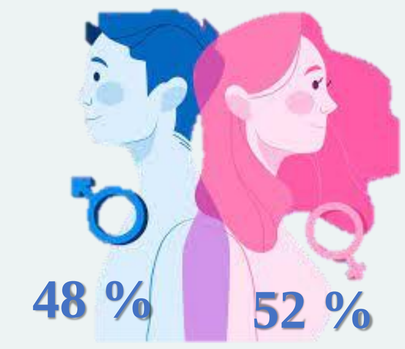
Relacionar la calidad del desayuno y el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato de una escuela privada en Guadalajara, Jalisco.

MÉTODO

- **Estudio** descriptivo-transversal, muestra 751 alumnos de bachillerato con un rango de edad de 15-20 años.
- **Instrumento:** Escala del estado de ánimo test EVEA(Sanz, 2001) (16 ítems), escala tipo Likert de 11 puntos (de 0 a 10), donde "nada" (0) y "mucho" (10), para evaluar la calidad del desayuno se aplicó recordatorio del desayuno del día, clasificándolo en: Buena calidad, Mejorable, Insuficiente y mala calidad.(Herrero, 2006); ambos instrumentos se enviaron mediante Google Forms, con el apoyo del Director académico.

RESULTADOS

Medias
Edad 16.70 años
Grupo de alimentos 2.52

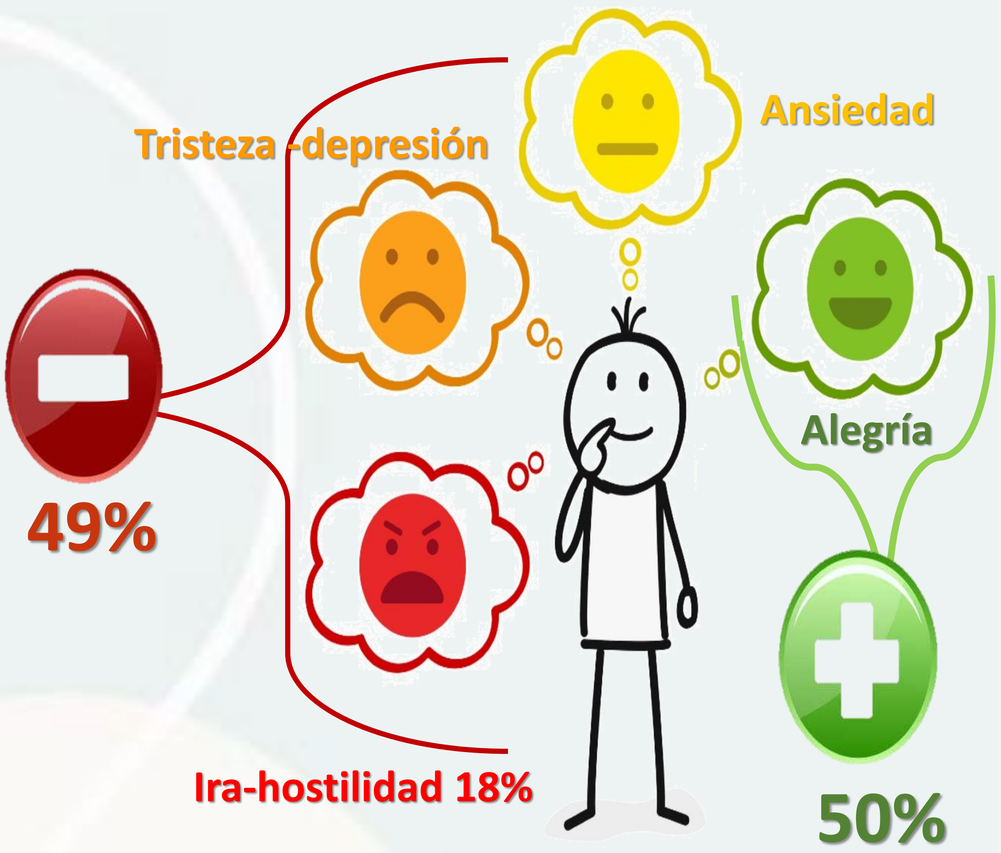


Predomina 17 años
35%

Medias
Estados de animo
Tristeza-depresión 2.3818
Ansiedad interna 2.8868
Ira-hostilidad 2.4208
Alegría interna 3.8306

Calidad del desayuno

Mejorable 48 % **Mala calidad** 5 % **Insuficiente** 21 %



Calidad del desayuno			
	Buena calidad	Insuficiente calidad	Mala calidad
♂	65%	15%	35%
♀	45%	27%	32%
15 años			100%
16 años			77%
17 años		66%	

CONCLUSIÓN

Encontrado que a mayor edad el estado de ánimo y la calidad de la dieta mejora, así como una correlación moderada entre calidad del desayuno y estado de ánimo (.085) ($p<0.05$). El estado de ánimo vs calidad de la dieta (insuficiente y/o mala) más presente en los masculinos es la ira-hostilidad, mientras que en las mujeres la tristeza-depresión.

REFERENCIAS

- Bravo, G. (2017). Relación en calidad de desayuno y rendimiento académico, *Revista Vinculando*, http://vinculando.org/salud/relacion-calidad-desayuno-rendimiento-academico.html
- Fernández, I., Aguilar, V. (2008). Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). *Nutrición Hospitalaria; 23* (4) . https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000500011&fbclid=IwAR2y[illegible]oP9W[illegible]e4ZnWVaZZgoDlyQEPhnEXVit9wr_CvX_9FfuaKFI4I
- Herrero, R., Fillat, C. (2006). Estudio sobre el desayuno y el rendimiento escolar en un grupo de adolescentes. *Nutrición hospitalaria; 21* (3): 346-352. https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n3/original8.pdf?fbclid=IwAR1nSwq6dgTUIe7DJorOm562c2_ruf7cUCE5tKA4wCPyy8PS2_SDmzS0ZrU
- Piedra, E., Vélez, X., Pacururcu, A., Cabrera, P., Mora, F. (2014). Factores de riesgo social en el desempeño escolar. *Maskana, Revista Científica*; 5(1). https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/maskana/article/view/425
- Sanz, J. (2001). Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA). *Universidad Complutense Madrid.* https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2013-04-19-Ficha%20tecnica_EVEA.pdf