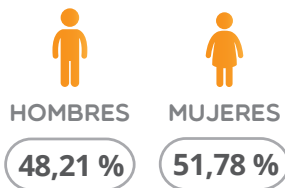


# Hábitos de desayuno y diferencias en relación con la obesidad abdominal en un estudio transversal de adultos españoles: Estudio científico ANIBES

Muestra representativa de 1.655 individuos entre 18 y 64 años.

## SEXO

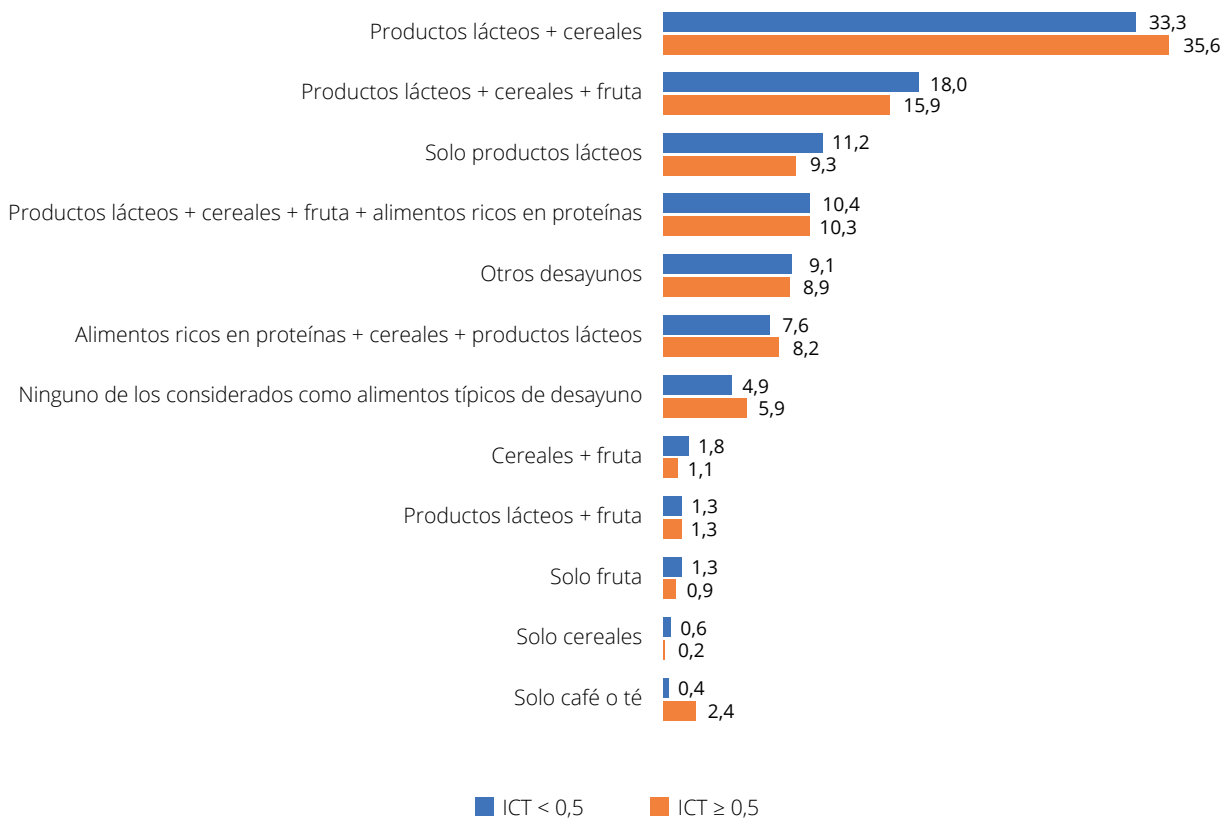


## Hábitos de desayuno según sexo y relación circunferencia cintura/talla

	ICT < 0,5			ICT ≥ 0,5		
	Total	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres
<b>N</b>	<b>689</b>	<b>282</b>	<b>407</b>	<b>966</b>	<b>516</b>	<b>450</b>
<b>Edad (años) (M ± DE)</b>	34,0 ± 11,0***	32,5 ± 11,2***	35,0 ± 10,7***	44,2 ± 11,2***	43,5 ± 10,9***	45,0 ± 11,5***
18 – 40 (%)	73,4*	78,4*	70*	39*	41,5*	36,2*
41 – 64 (%)	26,6*	21,6*	30*	61*	58,5*	63,8*
<b>Desayuno (%):</b>						
Nunca	2,9	3,6	2,5	4,1	5,5	2,4
A veces	16,4*	20,9*	13,3	12,5*	14,7*	10
Siempre	80,7	75,5	84,3	83,4	79,8	87,5
<b>Ingesta total de energía (kcal/día) (M ± DE)</b>	1.886 ± 543***	2.102 ± 581***	1.736 ± 460***	1.765 ± 482***	1.892 ± 507***	1.620 ± 407***
(MJ/día) (M ± DE)	7,9 ± 2,3***	8,8 ± 2,4***	7,3 ± 1,9***	7,4 ± 2,0***	7,9 ± 2,1***	6,8 ± 1,7***
<b>Ingesta de energía en desayuno (kcal/día) (M ± DE)</b>	310,8 ± 169,3	339,3 ± 189,0**	291,2 ± 151,6	294,9 ± 169,3	299,4 ± 170,8**	289,9 ± 148,1
(MJ/día) (M ± DE)	1,3 ± 0,7	1,4 ± 0,8**	1,2 ± 0,6	1,2 ± 0,7	1,3 ± 0,7**	1,2 ± 0,6
<b>Ingesta de energía en desayuno (% ingesta total de energía) (M ± DE)</b>	16,6 ± 8,0	16,1 ± 8,0	16,8 ± 8,5*	16,8 ± 8,5	15,8 ± 8,5	18,0 ± 8,3*
<b>Personas cuyo desayuno proporciona: (%)</b>						
15 – 25 % de la energía total	39,3	36,3	41,4	41,9	40,5	43,4
< 15 % de la energía total	45,7	49,5	43,1	42,8	47,1	38,1
> 25 % de la energía total	15	14,3	15,5	15,3	12,4	18,5
<b>Alimentación variada en desayuno (número de alimentos en desayuno/día) (M ± DE)</b>	2,25 ± 1,00*	2,33 ± 1,12*	2,20 ± 0,91	2,16 ± 0,89*	2,13 ± 0,93*	2,18 ± 0,84
<b>Tiempo dedicado al desayuno (minutos/día) (M ± DE)</b>	12,12 ± 8,72	11,72 ± 9,75	12,40 ± 7,95	12,73 ± 8,96	12,07 ± 9,19	13,47 ± 8,63

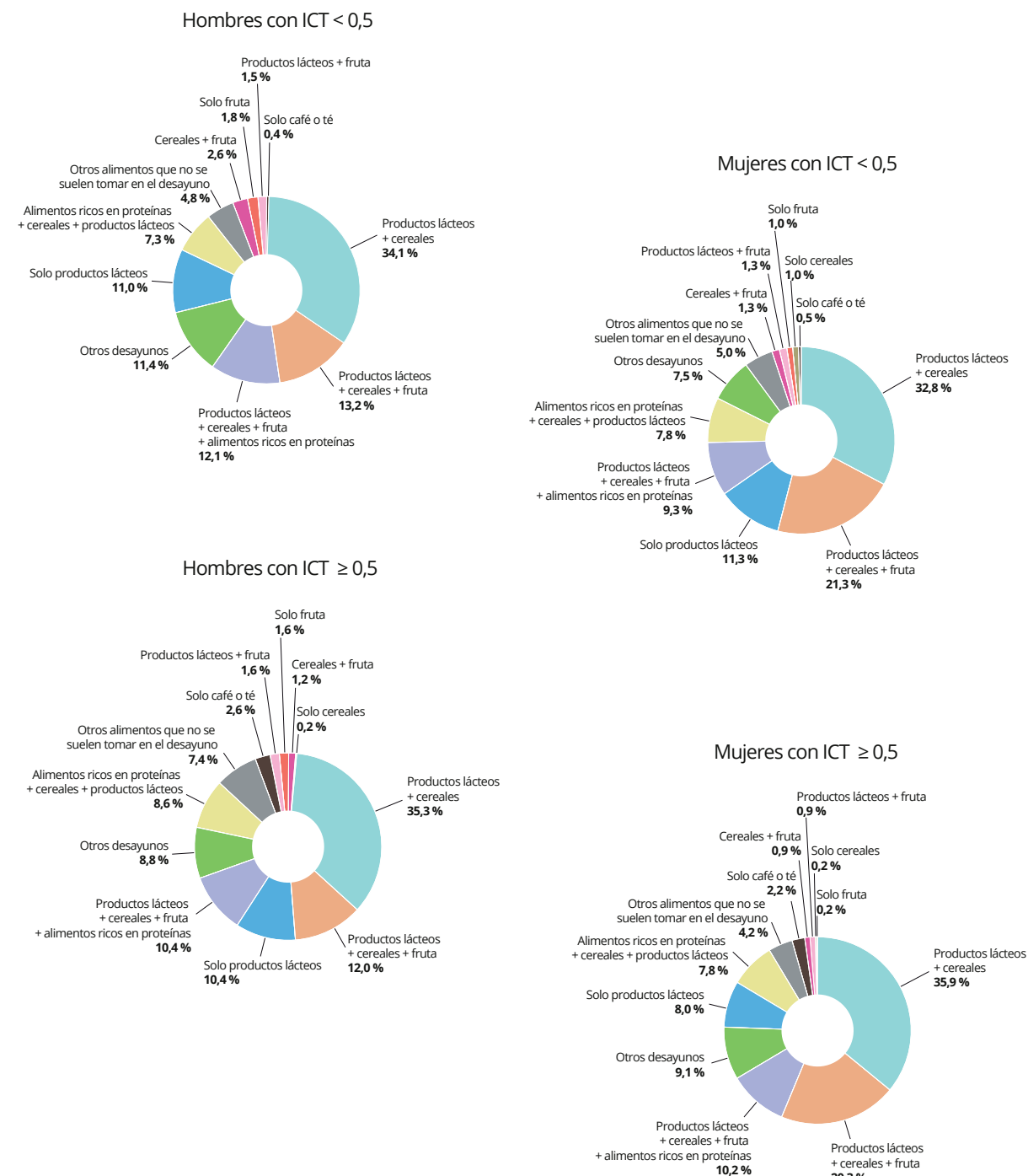
M: media; DE: desviación estándar; ICT: relación circunferencia cintura/talla; la t de Student fue usada para las variables con distribución normal y el test de Mann Whitney para las variables con distribución no normal. Las proporciones del test Z fueron usadas para variables expresadas en proporciones. Diferencias significativas entre adultos con ICT < 0,5 y ICT ≥ 0,5.  
 \* p < 0,05.  
 \*\* p < 0,01.  
 \*\*\* p < 0,001.

## Desayunos consumidos más frecuentes (% consumidores) según relación circunferencia cintura/talla



ICT: relación circunferencia cintura/talla.  
 Otros desayunos incluyen combinaciones diferentes a las reseñadas, como alimentos ricos en proteínas con cereales, o con lácteos, o con fruta.

## Desayunos consumidos más frecuentes (% consumidores) según sexo y relación circunferencia cintura/talla



ICT: relación circunferencia cintura/talla.

**Desayunar siempre se relaciona negativamente con el padecimiento de obesidad abdominal [ OR = 0,738 (0,558 ± 0,975) p = 0,033 ].**

**El riesgo de tener obesidad abdominal (ajustando por edad, sexo, nivel educativo y actividad) es 1,5 veces mayor en los individuos que se saltan el desayuno, comparando con los que desayunan siempre.**

Navia B, López-Sobaler AM, Villalobos T, Aranceta-Bartrina J, Gil Á, González-Gross M, et al. Breakfast habits and differences regarding abdominal obesity in a cross-sectional study in Spanish adults: The ANIBES study. PLoS ONE, 2017;12(11):e0188828; doi:https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188828.