

## A.6. Alimentación





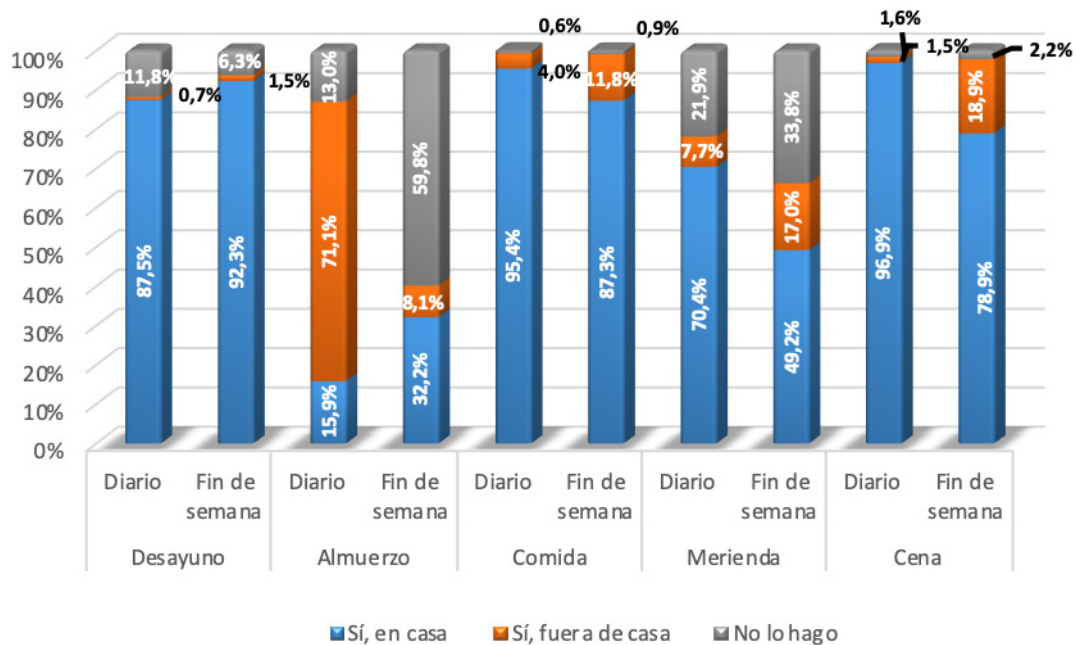
En relación con la dieta y la alimentación, se hicieron preguntas acerca de: la realización o no de cada una de las comidas principales (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena), tanto en días de diario como en días de fin de semana o festivos, y el lugar (en casa, fuera de casa), el número de comidas que suelen hacer al día, si cuando comen o cenan en casa lo hacen viendo la televisión, el tipo de leche o productos lácteos (enteros/semidesnatados/desnatados) que toman habitualmente, la frecuencia de consumo de snacks de bolsa (patatas fritas, gusanitos, etc.), la frecuencia de consumo en los últimos 7 días de distintos tipos de alimentos y bebidas, el número de piezas de fruta que toman diariamente de forma habitual y si durante los últimos 12 meses han seguido alguna dieta especial o han realizado modificaciones en su dieta habitual (por motivos de enfermedad, para adelgazar, para engordar, por otros motivos).

La mayor parte de los jóvenes desayunan en casa o fuera de casa los días de diario (88,2%) y los días de fin de semana (93,8%). Sin embargo, el 11,8% no desayunan los días de diario y el 6,3% no lo hacen los fines de semana.

Por otro lado, el 71,1% de los jóvenes almuerzan fuera de casa en los días de diario, en cambio los fines de semana el 59,8% de jóvenes no toman almuerzo.

Los días de diario comen en casa más jóvenes (95,4%) que en los días de fin de semana (87,3%), mientras que en los fines de semana comen fuera de casa más jóvenes que los días de diario (11,8% y 4,0%, respectivamente). Son más los jóvenes que meriendan los días de diario (78,1%) que los días de fin de semana (66,2%). En los días de diario la mayoría de los jóvenes cenan en casa (96,9%), mientras que los fines de semana el 18,9% lo hace fuera de casa (Gráfico 6.1).

Gráfico 6.1. Realización de las principales comidas en días de diario y fin de semana o festivos





No se encuentran diferencias estadísticamente significativas por sexo o ámbito geográfico en la mayoría de los casos.

Por sexo, hay un mayor porcentaje de chicas que no suelen desayunar los días de diario (15,9%), en contraste con el 7,7% de los chicos ( $p < 0,001$ ), observándose también estas diferencias en los días de fin de semana (chicas: 7,9%; chicos: 4,6%;  $p = 0,029$ ). De igual manera, hay un mayor porcentaje de chicas que en los días de fin de semana no realizan las cenas (3,3%; chicos: 1,0%) ( $p = 0,010$ ) y el almuerzo (64,7%; chicos: 59,49%) ( $p = 0,002$ ).

Según el ámbito geográfico no se encuentran resultados estadísticamente significativos.

El número medio de comidas al día es de 4,30 (DE 0,86) los días de diario, y de 3,94 (DE 0,90) los días de fin de semana, sin hallarse diferencias estadísticamente significativas por sexo o ámbito geográfico.

Por otra parte, el 67,7% de los jóvenes señalan que ven la televisión mientras comen y/o cenan.

En cuanto al tipo de leche y productos lácteos que consumen habitualmente los jóvenes, los desnatados o

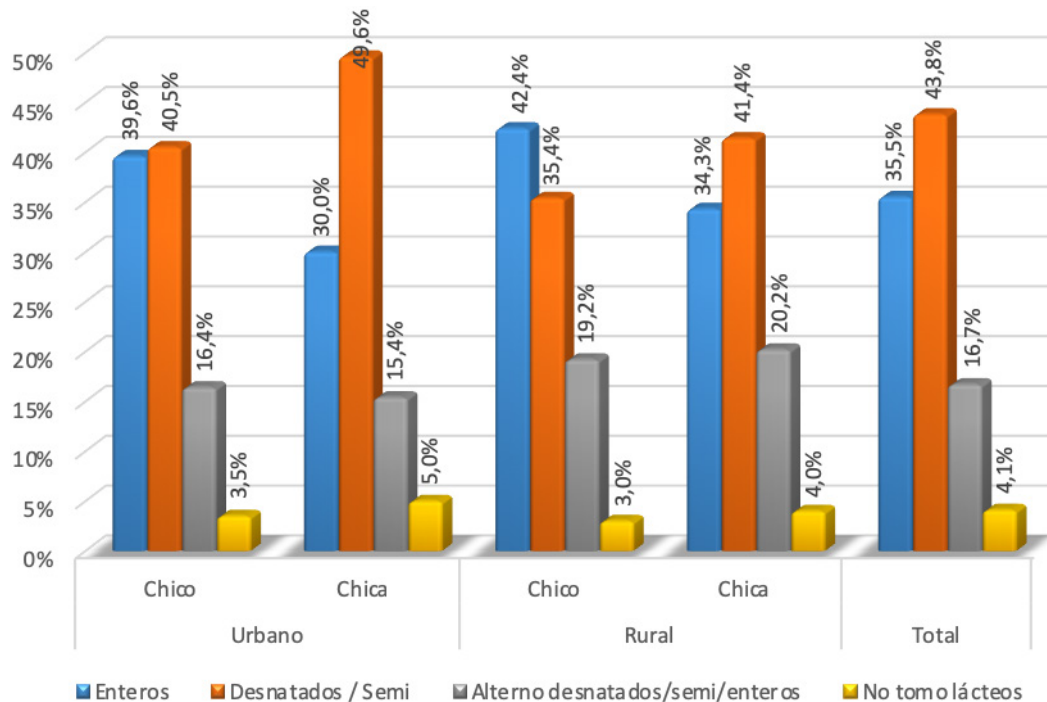
semidesnatados son los más consumidos (43,8%), seguidos de los enteros (35,5%). El 4,1% de los estudiantes no toman lácteos, y el 16,6% alternan entre enteros/semidesnatados/desnatados.

Los chicos consumen más lácteos enteros (40,3%) aunque casi en la misma proporción que los semidesnatados o desnatados (39,5%), mientras que las chicas consumen de forma notable más los semidesnatados o desnatados (48,1%) que los enteros (30,8%) ( $p = 0,010$ ). No se encuentran diferencias estadísticamente significativas por ámbito geográfico.

Las chicas urbanas no toman lácteos en mayor proporción que otros jóvenes (5,0%), y casi la mitad de este subgrupo de población consume lácteos semidesnatados o desnatados (49,6%); los chicos rurales son los que más toman lácteos enteros (42,4%); por otra parte las chicas rurales en un 20,2% alternan entre lácteos enteros/semidesnatados/desnatados; aunque estas diferencias no son estadísticamente significativas ( $p = 0,081$ ) (Gráfico 6.2).



Gráfico 6.2. Consumo de lácteos por sexo y ámbito geográfico





En cuanto al consumo de snacks (patatas fritas de bolsa, gusanitos, cortezas o similares), no se han obtenido diferencias estadísticamente significativas por sexo ni por ámbito geográfico. La mayoría de jóvenes (55,9%) consumen snacks algunos días a la semana, el 37,8% no los consumen nunca o casi nunca y tan solo el 6,3% admiten consumirlos la mayoría de los días.

Respecto a los alimentos que han tomado en los últimos 7 días, los más consumidos son el pan y cereales, habiendo sido consumidos 5 o más veces por el 64,2% de jóvenes, seguido de la fruta fresca (36,7%) y de la carne (32,1%). El 48,7% ha comido carne 3-4 veces, mientras que el 26,0% han comido embutidos o

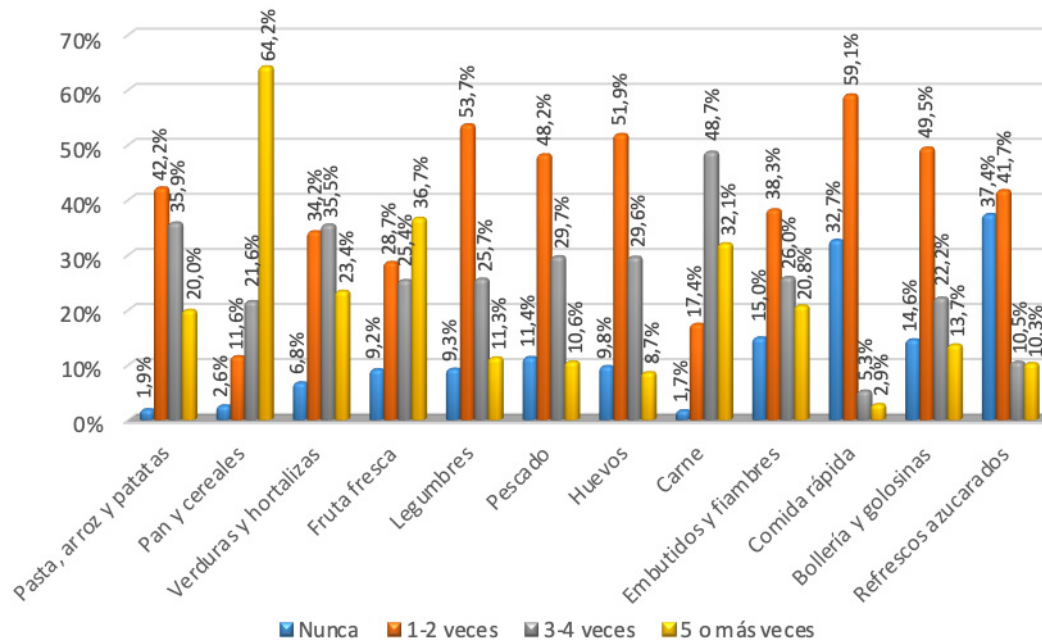
fiambres 3-4 veces y el 20,8% en 5 o más ocasiones en la última semana.

El 59,1% han consumido comida rápida 1-2 veces en los últimos 7 días, el 49,5% dulces (bollería o golosinas) y el 41,7% refrescos con azúcar. La mayoría tan sólo han tomado 1-2 veces en la última semana huevo (51,9%) y pescado (48,2%).

Las legumbres y las verduras y hortalizas son consumidas con poca frecuencia: la mayoría de jóvenes (53,7%) han consumido legumbres en 1 o 2 ocasiones en la última semana, el 34,2% han consumido verduras en 1 o 2 ocasiones y el 35,5% en 3-4 ocasiones (Gráfico 6.3).



Gráfico 6.3. Consumo de distintos tipos de alimentos en los últimos 7 días





Los chicos consumen huevo con más frecuencia que las chicas: el 10,7% de chicos han consumido huevo 5 veces o más en los últimos 7 días (chicas: 6,7%) y el 32,8% en 3-4 ocasiones (chicas: 26,5%) ( $p = 0,007$ ). Las chicas también consumen menos comida rápida: el 36,8% no la han consumido en la última semana en comparación con el 28,5% de los chicos ( $p = 0,020$ ). Sin embargo, las chicas consumen verduras con más frecuencia: el 25,8% de chicas han consumido verduras en 5 o más ocasiones en la última semana (chicos: 21,1%) y el 37,9%, 3-4 veces (chicos: 33,0%) ( $p = 0,005$ ). Las diferencias más llamativas se encuentran en el consumo de refrescos azucarados, donde el 14,1% de chicos indican haberlos consumido en 5 o más ocasiones a lo largo de la última semana y el 13,2% en 3-4 ocasiones (chicas: 6,6% y 7,9% respectivamente), mientras que el 46,6% de chicas indican que no han consumido refrescos azucarados en la última semana (chicos: 28,1%) ( $p < 0,001$ ).

El 55,8% de los estudiantes suelen consumir 1-2 piezas de fruta al día, tan sólo el 4,1% toma 5 o más

piezas, y el 19,7% no toman fruta habitualmente. No se encuentran diferencias significativas entre ambos sexos, aunque sí según el ámbito geográfico al que pertenecen.

El 22,1% de los jóvenes del ámbito urbano/semiurbano consumen 3-4 piezas de fruta a diario en comparación con el 13,8% del medio rural. Además, cabe destacar que el 25,8% de jóvenes del ámbito rural no toman fruta habitualmente, siendo este porcentaje del 18,2% en el ámbito urbano/semiurbano ( $p = 0,017$ ).

El 77,3% de los jóvenes no han seguido ninguna dieta especial o han modificado su dieta habitual en los últimos 12 meses, mientras que el 13,3% lo han hecho con intención de adelgazar y solamente el 1,0% para engordar. Es mayor el porcentaje de chicos que no han modificado su dieta (79,5%) en comparación con las chicas (75,0%). El 16,9% de las chicas han seguido una dieta especial para adelgazar, siendo este porcentaje mayor que en el caso de los chicos (9,6%) ( $p = 0,008$ ) (Gráfico 6.4).





Gráfico 6.4. Modificaciones en la dieta habitual, por sexo

