



4. Alimentación

4. ALIMENTACIÓN

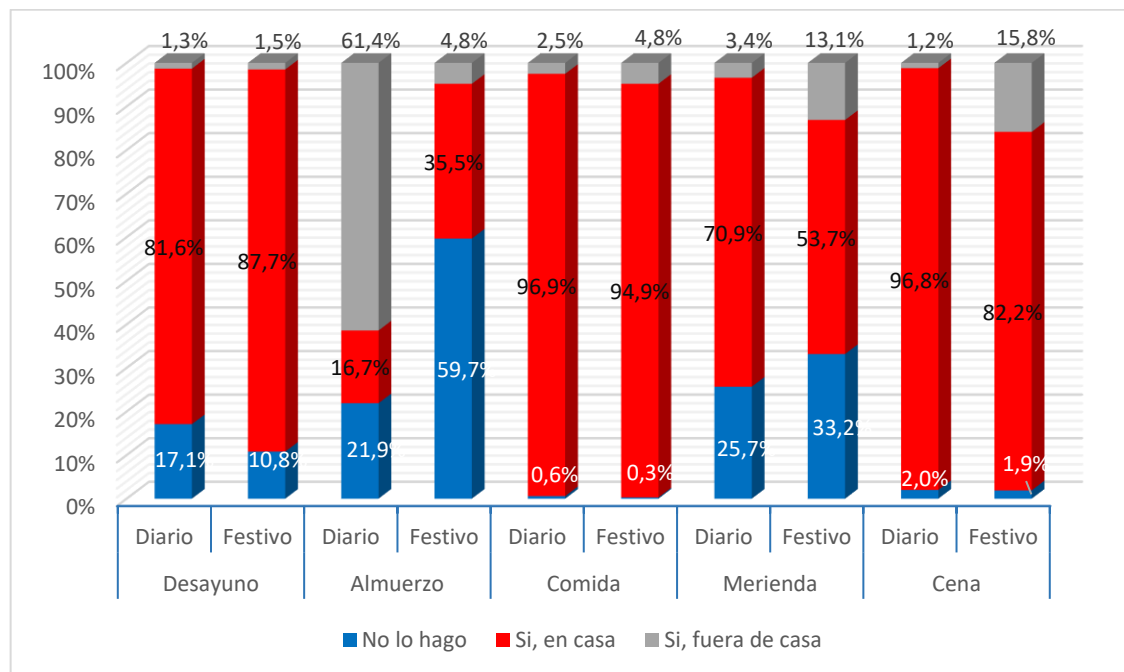
En este apartado, relacionado con la dieta y la alimentación, se recogió información acerca del número de comidas que realizan los jóvenes y en qué lugar, tanto días de diario como los del fin de semana y festivos, y si cuando comen o cenan en casa lo hacen viendo la televisión. También se preguntó acerca del tipo de leche o productos lácteos (enteros/semidesnatados/desnatados) que toman habitualmente, frecuencia de consumo de snacks de bolsa (patatas fritas, gusanitos, etc.), frecuencia de consumo en los últimos 7 días de distintos tipos de alimentos y bebidas, 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 o por otros motivos).

La mayor parte de los jóvenes desayunan en casa o fuera de casa los días de diario (82,9%) y los del fin de semana (89,2%).

Por otro lado, el 78,1% almuerzan los días de diario, y principalmente fuera de casa (61,4%), en cambio los fines de semana solo lo hace el 40,3% y generalmente en casa (fuera de casa solo el 4,8%).

Casi todos los adolescentes comen en casa los días de diario (96,9%) y sólo un 2,5% fuera, mientras que el fin de semana un 94,9% comen en casa y un 4,8% fuera de ella. Son más los que meriendan los días de diario (74,3%) y lo hace en casa, (un 3,4% lo hace fuera de casa) que los festivos o fines de semana (66,8%, un 13,1% fuera de casa). Respecto a la cena, los días de diario la mayoría de los jóvenes lo hacen en casa (98%, un 96,8% en casa y el 1,2% fuera), mientras que los fines de semana, el porcentaje de jóvenes que sí cenan es el mismo, pero el 82,2% lo hace en casa y el 15,8% fuera de ella (Gráfico 4.1).

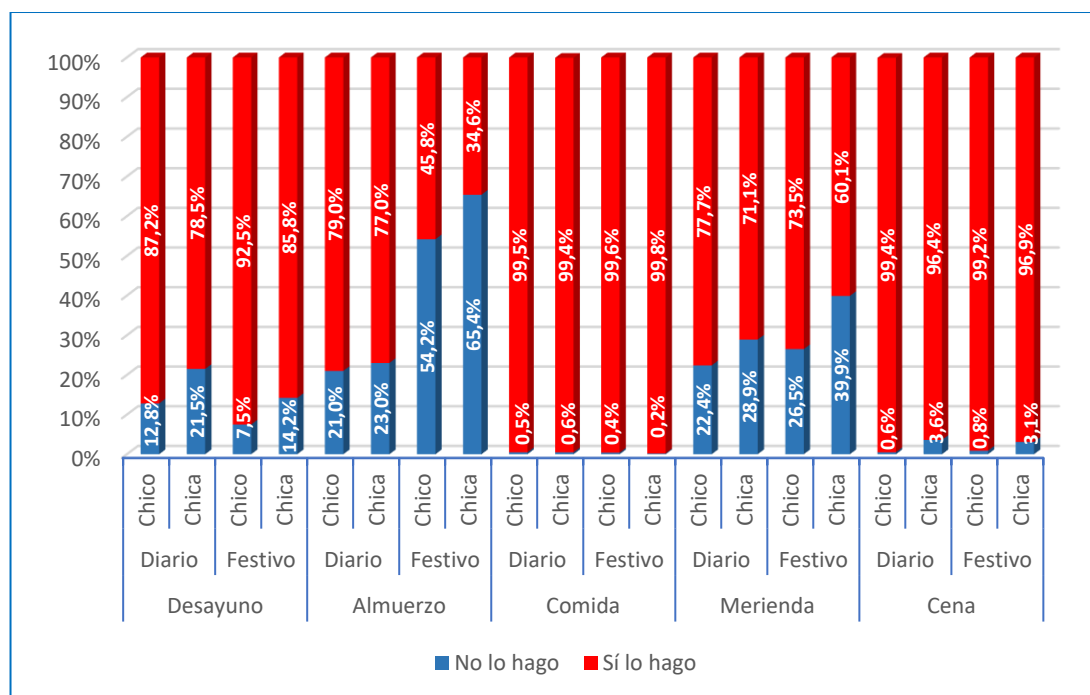
Gráfico 4.1. Realización de las principales comidas en días de diario y fin de semana o festivos



Hay diferencias estadísticamente significativas por sexo en cuanto a desayunar, merendar y cenar, tanto días de diario como festivos, así como almorzar los fines de semana, y en todos estos casos son más las chicas que no lo hacen (Gráfico 4.2).

Según el ámbito geográfico no hay diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la realización o no de las principales comidas.

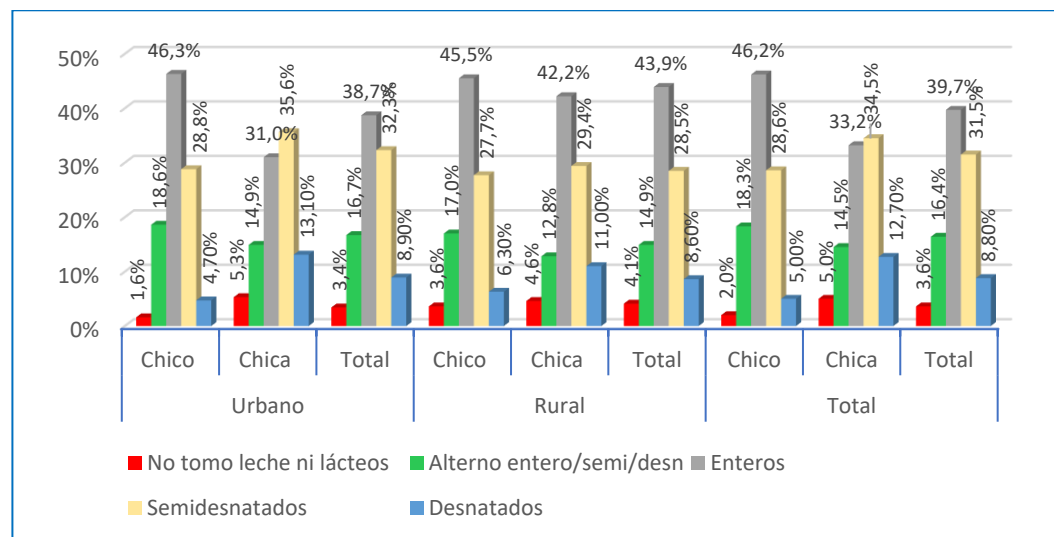
Gráfico 4.2. Realización de las principales comidas en días de diario y fin de semana o festivos por sexos



El número medio de comidas al día es de 4,33 (DE 0,89) los días de diario, y de 3,97 (DE 0,99) los días del fin de semana, con diferencias estadísticamente significativas por sexo tanto los días de diario (media chicos= 4,43, DE=0,83, chicas =4,22, DE=0,94, $p < 0,001$) como los festivos: chicos 4,13 (DE 0,93), chicas 3,81 (DE= 1,02). Por ámbito geográfico no las hay ni diario ni festivos. El 77% de los jóvenes señalan que ven la televisión mientras comen y/o cenan, el 26,8% siempre y un 50,2% a veces, sin diferencias significativas por sexo ni ámbito.

En cuanto al tipo de leche y productos lácteos, los más consumidos son los enteros (39,7%), seguidos de los semidesnatados (31,5%). El 3,6% de los estudiantes no toman lácteos, y el 16,4% alternan entre enteros/semidesnatados /desnatados. No hay diferencias significativas en el consumo de lácteos por ámbito geográfico, pero sí por sexo ($p < 0,001$), con más chicas que no toman lácteos (5% frente al 2% de chicos) y consumen semidesnatados (34,5% frente a 28,6% los chicos), mientras que los chicos consumen más lácteos enteros (46,2% frente al 33,2% de las chicas). (Gráfico 4.3).

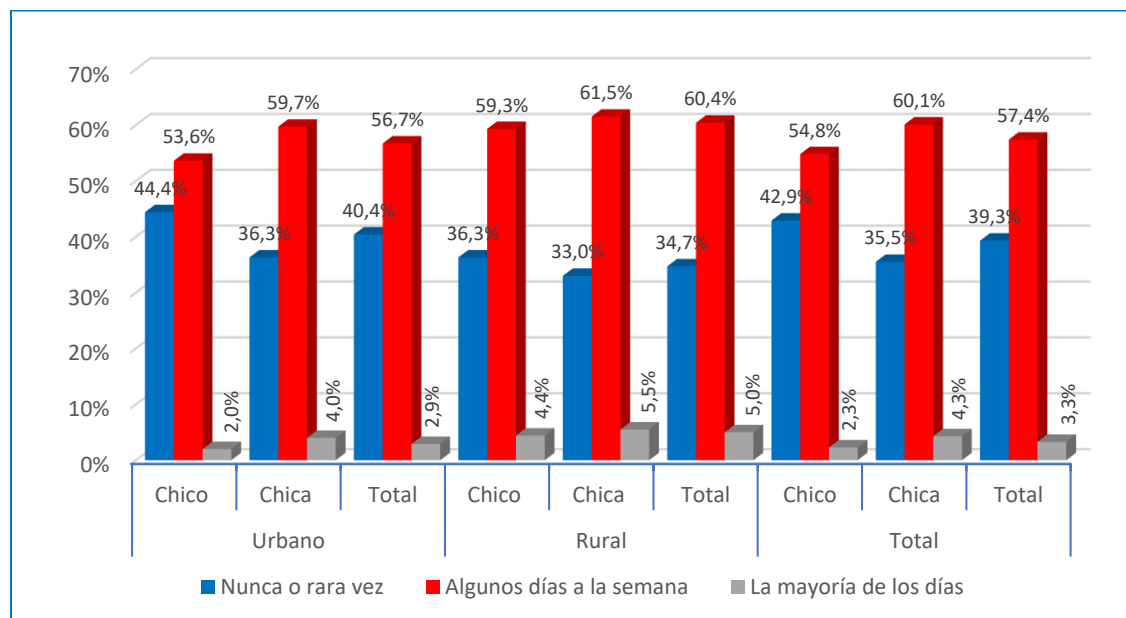
Gráfico 4.3. Consumo de lácteos por sexo y ámbito geográfico



Más de la mitad de los adolescentes (57,4%) consume snacks (patatas fritas de bolsa, gusanitos, cortezas o similares) algunos días a la semana, y el 3,3% la mayoría de los días, sobre todo las chicas (60,1% algunos días y 4,3% la mayoría de los días,

frente al 54,8% y 2,3% respectivamente de los chicos, $p=0,014$), sin encontrarse diferencias estadísticamente significativas por ámbito geográfico (Gráfico 4.4).

Gráfico 4.4 Consumo de snacks por sexo y ámbito geográfico



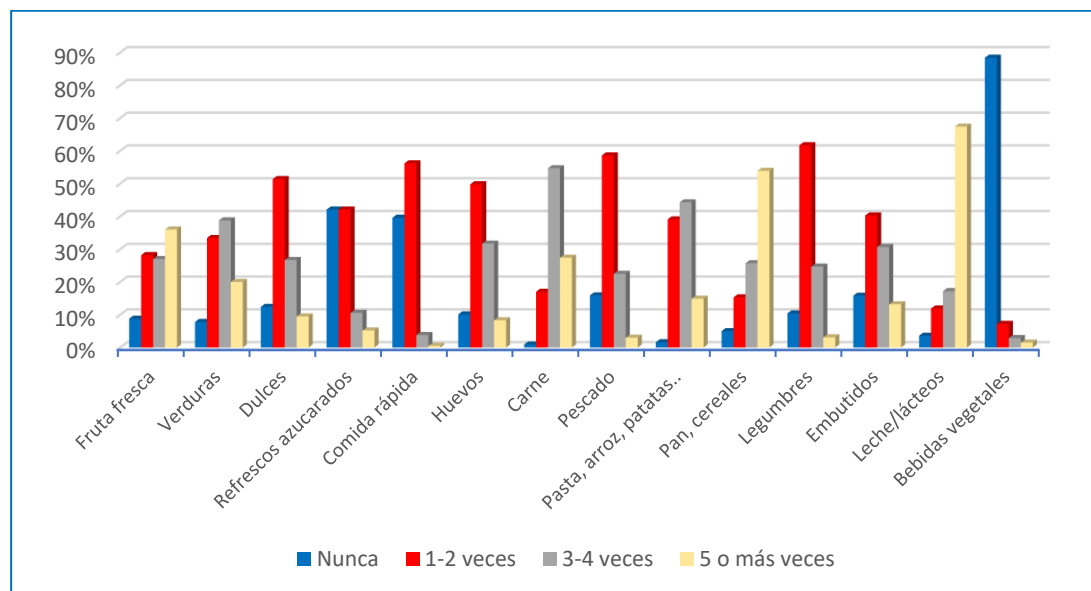
Se les preguntó acerca de la frecuencia de consumo de diferentes alimentos los últimos 7 días, siendo los más consumidos la leche y otros lácteos, que fueron consumidos 5 o más veces por el 67,4% de jóvenes, seguido del pan y cereales (53,9%), la fruta fresca (36%) y la carne (27,4%).

Entre los alimentos menos consumidos están las bebidas vegetales, los refrescos azucarados y la comida rápida, que no consumieron un 88,4%, 42,1% y 39,6% de los jóvenes en los últimos 7 días respectivamente. La mitad tan solo han tomado 1-

2 veces en la última semana huevo (49,8%) y pescado (58,6%). La mitad de los jóvenes han consumido dulces en 1 o 2 ocasiones en esos 7 días.

Las legumbres son consumidas con poca frecuencia: la mayoría de los jóvenes (61,7%) han consumido legumbres en 1 o 2 ocasiones en la última semana. En cuanto a las verduras, el 33,4% las consumieron en 1-2 ocasiones y el 38,8% en 3 o 4 durante ese periodo. También el 44,3% consumió pasta, arroz y patatas en 3 o 4 ocasiones (Gráfico 4.5).

Gráfico 4.5. Consumo de distintos tipos de alimentos en los últimos 7 días.



Hay diferencias significativas por sexos en cuanto al consumo de verduras y hortalizas ($p=0,049$) con más chicos que no las han consumido (8,9% frente al 6,6% chicas) y más chicas que las han tomado en 5 o más ocasiones en los últimos 7 días (22,8% frente al 17,4% chicos). Los que menos verduras y hortalizas han consumido son los chicos de medio rural (9,7% no las consumen nunca) y las que más las chicas urbanas (24,5% 5 veces o más).

También es significativa la diferencia por sexos en cuanto a consumir o no refrescos azucarados ($p<0,001$): el 47,2% de las chicas dice no haberlos consumido en la última semana, frente al 36,9% de chicos con la misma respuesta. Los que más los consumen son los chicos de medio rural. Sin embargo, en cuanto al consumo de dulces son más los chicos que no los han consumido (16,9% frente al 7,9% de las chicas) y más las chicas que los consumieron 3-4 veces en los últimos 7 días (30,8% frente al 22,6% chicos), siendo estas diferencias significativas estadísticamente ($p<0,001$).

En cuanto al consumo de carne en la última semana también es significativa la diferencia entre chicos y chicas ($p=0,003$), con más chicas que no la han consumido (1,1% frente

al 0,5% de los chicos) y más chicos que la consumieron 5 o más veces en los últimos 7 días (31,5% frente al 23,3% de las chicas). También hay diferencias por sexo en cuanto a consumo de pan/cereales ($p<0,001$), pasta, arroz y patatas ($p<0,001$), y leche y lácteos ($p<0,001$), en todos los casos con más chicos que los han consumido 5 o más veces en la última semana. Lo mismo ocurre con los huevos ($p<0,001$), con más chicas que no los consumieron o sólo 1 o 2 veces en los últimos 7 días, y más chicos que lo hicieron entre 3 y 5 veces o más.

Por ámbito solo encontramos diferencias estadísticamente significativas respecto al consumo de fruta fresca ($p=0,004$), con más jóvenes de medio rural que no la consumieron o solo en 1 o 2 ocasiones la última semana, y más jóvenes de medio urbano que lo hicieron 5 veces o más.

El 58,7% de los estudiantes suelen consumir 1-2 piezas de fruta al día; tan sólo el 5% toma 5 o más piezas, y el 18,3% no toma fruta habitualmente. No hay diferencias significativas entre ambos sexos, pero sí por ámbito ($p=0,001$), con más jóvenes de medio rural que no toman fruta habitualmente (26,25 frente al 16,4% de medio urbano) y más de medio urbano que toman de 3 a 5 o más piezas (25% frente a 15,4% rural).

El 73% de los jóvenes no han seguido ninguna dieta especial o han modificado su dieta habitual en los últimos 12 meses, mientras que el 10,7% lo han hecho con intención de adelgazar y el 5,0% para engordar. Es mayor el porcentaje de chicos que no han modificado su dieta (75,4%) en comparación con las chicas (70,6%) y los que lo hicieron fue por motivos

diferentes: el 14,7% de las chicas han seguido una dieta especial para adelgazar, frente al 6,8% de los chicos, mientras que el 8% de éstos lo hizo para engordar, frente al 2,0% de las chicas, y el 4,7% de éstas hizo dieta por motivos de salud, frente al 1,4% de los chicos ($p < 0,001$) (Gráfico 4.6). No hay diferencias estadísticamente significativas por ámbito.

Gráfico 4.6. Modificaciones en la dieta habitual, por sexo.

