



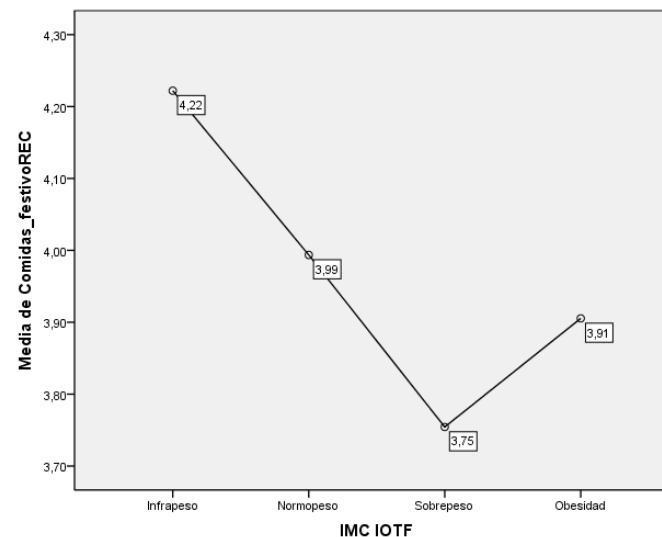
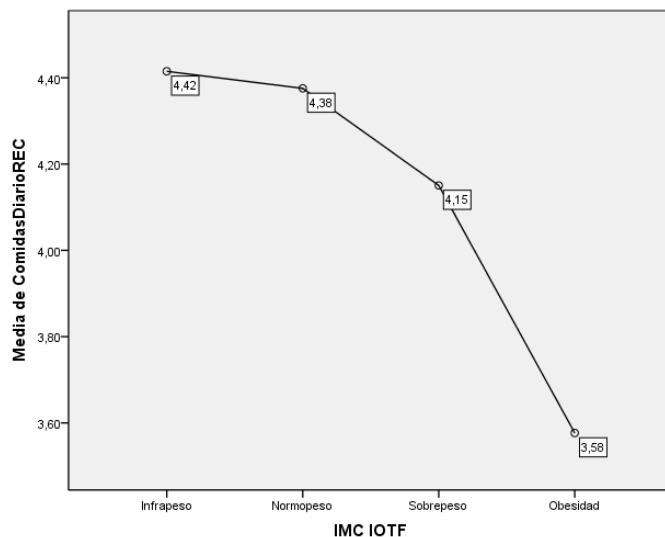
5. Alimentación e índice de masa corporal.

5. ALIMENTACIÓN E IMC

La distribución de la media de comidas no es igual en las distintas categorías de IMC según la IOTF. Los días laborables son significativas las diferencias entre las medias de comidas de los jóvenes con obesidad, y aquellos con infrapeso ($p=0,001$),

normopeso ($p=0,001$) y sobrepeso ($p=0,047$) y también entre el grupo de normopeso y sobrepeso ($p=0,028$). Los fines de semana o festivos sólo son significativas las diferencias entre el grupo de jóvenes con sobrepeso y los grupos con infrapeso ($p=0,002$) y con normopeso ($p=0,042$) (Gráficos 5.1a y 5.1b)

Gráficos 5.1: Media de comidas realizadas en días de diario (a) y un día festivo (b) por categoría de nivel de peso IOTF



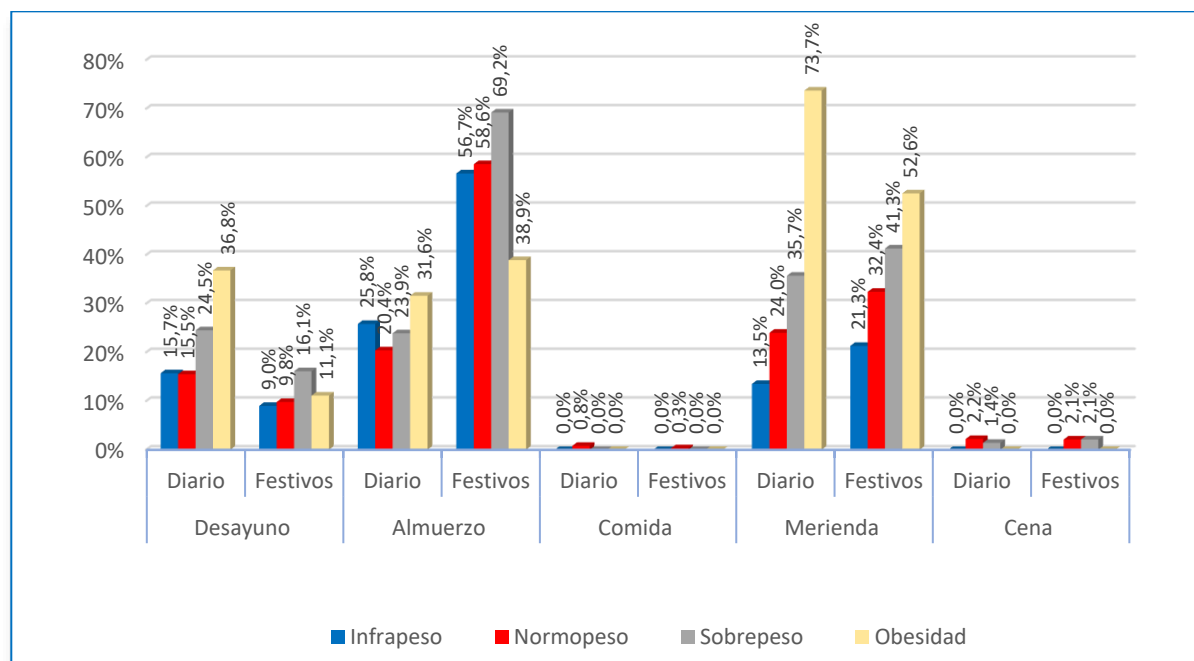
Considerando las 5 comidas principales, la que se saltan con mayor frecuencia los jóvenes los días de diario es la merienda (25,7%), con diferencias significativas entre categorías de peso IOTF ($p < 0,001$) con más jóvenes que no meriendan a medida que aumenta el IMC. Lo mismo ocurre con la merienda los fines de semana ($p = 0,004$) aunque en este caso la comida que más omiten es el almuerzo (59,5%) y los que más se lo saltan son los jóvenes con sobrepeso (69,2%) y los que menos aquellos con obesidad (38,9%) ($p = 0,024$).

Las comidas que menos evitan son la de mediodía y la cena, tanto en los días de diario (0,6% y 1,9% respectivamente)

como en los fines de semana o festivos (0,3% y 1,9% respectivamente), sin diferencias significativas según las categorías de nivel de peso.

Cabe destacar que el 17,1% de jóvenes no desayunan los días de diario, con diferencias significativas según categorías de IMC ($p = 0,006$), siendo aquellos con sobrepeso y obesidad los que menos lo hacen (24,5% y 36,8% respectivamente), mientras que los fines de semana o festivos este porcentaje es del 10,8% y hay una mayor proporción de jóvenes con sobrepeso que se saltan el desayuno (16,1%), aunque en este caso las diferencias no son estadísticamente significativas (Gráfico 5.2).

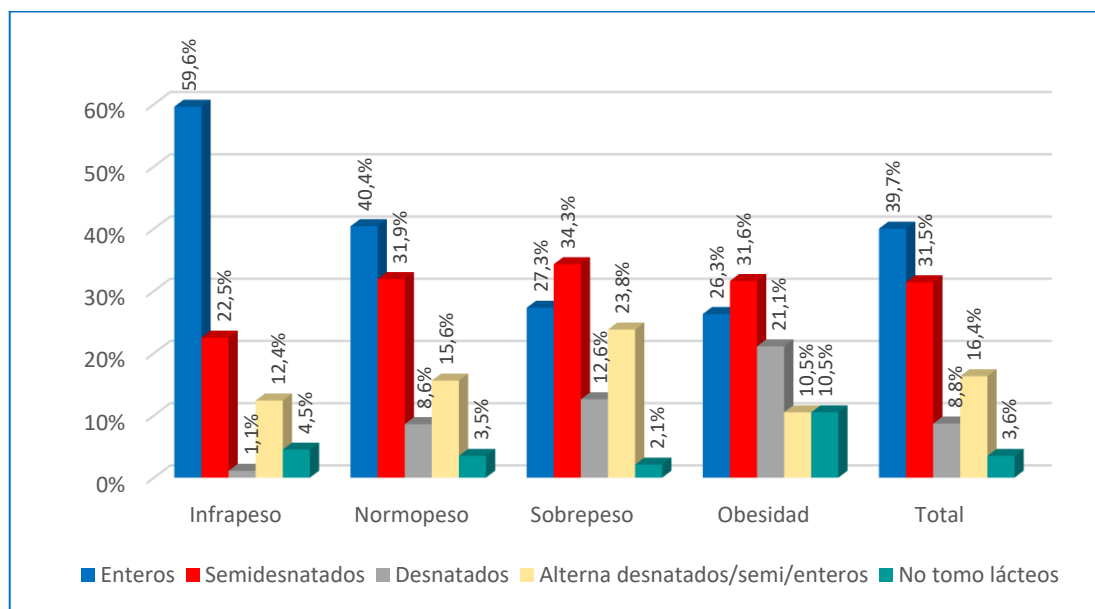
Gráfico 5.2. Proporción de jóvenes que no realizan cada una de las cinco comidas principales, por categoría de nivel de peso según la IOTF



Los alumnos toman fundamentalmente lácteos enteros (39,7%) y semidesnatados (31,5%), mientras que un 16,4% de ellos alternan los desnatados, semidesnatados y enteros, y el 3,6% refieren no consumir productos lácteos. Hay diferencias significativas en el patrón de consumo de lácteos según las

categorías de nivel de peso ($p < 0,001$). Así, el consumo de desnatados aumenta a medida que lo hace el IMC, mientras que con el consumo de lácteos enteros ocurre lo contrario (Gráfico 5.3). Este patrón se mantiene al analizar por sexos.

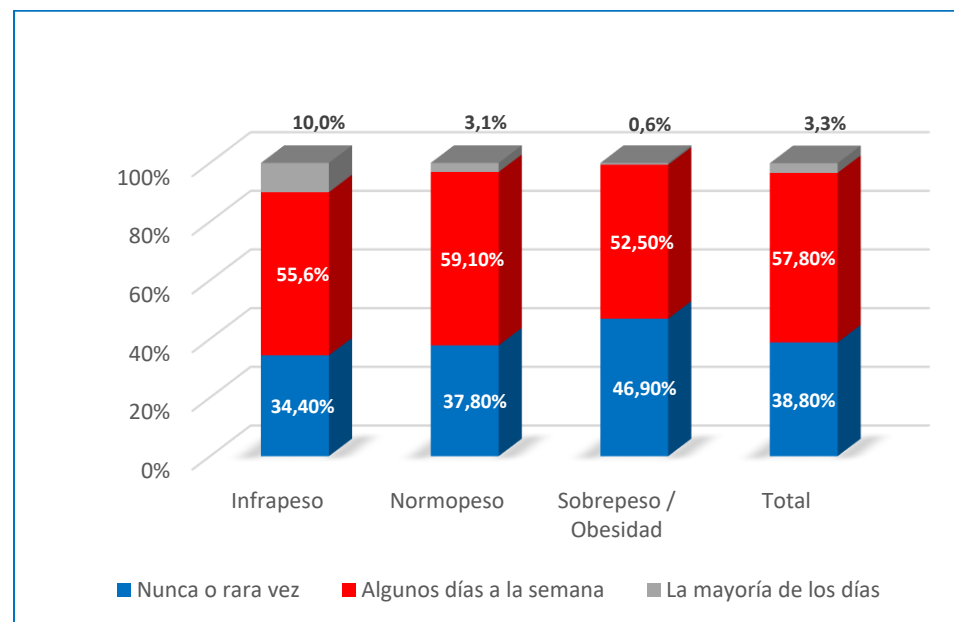
Gráfico 5.3. Tipo de lácteos consumidos, por categoría de nivel de peso.



Respecto a los snacks de bolsa (patatas fritas, gusanitos, cortezas) a mayor IMC menor porcentaje de jóvenes que los consumen; así, los mayores consumidores son los jóvenes con infrapeso: lo hace el 65,6%, de los cuáles el 55,6% lo hace algunos

días a la semana y el 10% la mayoría de los días, en comparación con el 53,1% de los que tienen sobrepeso/obesidad, de los cuáles un 52,5% los consume varias veces por semana, y el 0,6% lo hace la mayoría de los días ($p<0,001$). (Gráfico 5.4).

Gráfico 5.4. Consumo de snacks de bolsa (patatas fritas, gusanitos...), por categoría de nivel de peso.

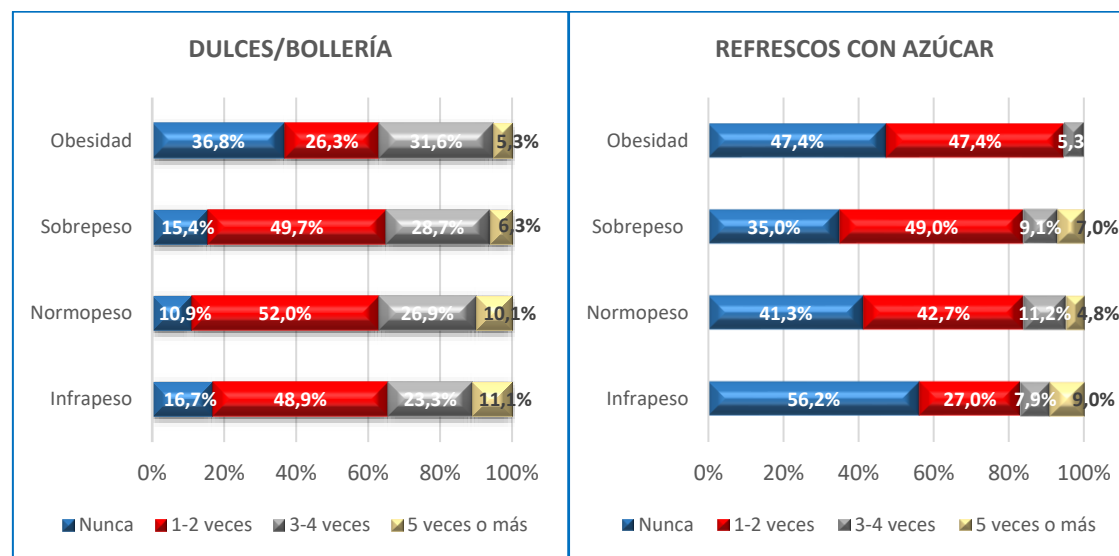


Al analizar la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos en los 7 días anteriores a la realización de la encuesta, solo se encuentran diferencias estadísticamente significativas según las categorías de nivel de peso IOTF en el consumo de dulces y bollería ($p=0,028$), refrescos azucarados ($p=0,025$), huevos ($p=0,033$) y embutidos ($p=0,033$). Respecto al consumo de otros alimentos como carne, pescado, legumbres, pan/cereales y bebidas vegetales, aunque hay diferencias no es

posible establecer la significación debido al pequeño número de casos en algunas categorías.

En cuanto a los dulces y bollería, son más los jóvenes con obesidad que no los consumieron en la última semana, y también los que menos lo hicieron 5 o más veces en ese periodo. Sin embargo, hubo más jóvenes con infrapeso que no consumieron refrescos azucarados, aunque ninguno del grupo con obesidad lo hizo 5 o más veces (Gráfico 5.5).

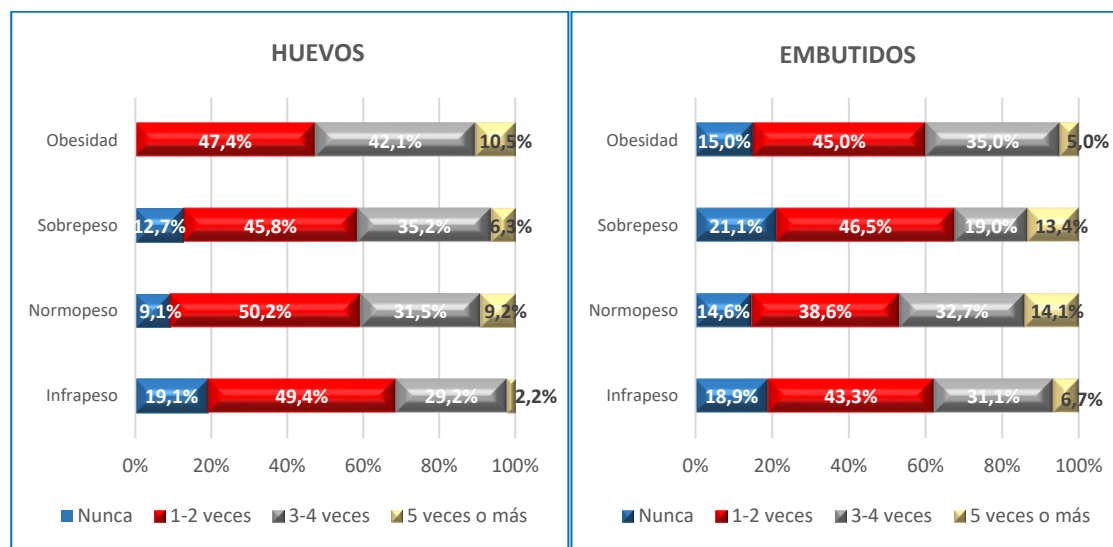
Gráfico 5.5. Consumo de dulces/bollería y refrescos con azúcar en los últimos 7 días, según las categorías de nivel de peso.



Todos los jóvenes con obesidad consumieron huevos, y más de la mitad (52,7%) 3 o más veces en esos 7 días. Respecto a los embutidos, son los jóvenes con sobrepeso el grupo que en

mayor porcentaje no los tomaron durante la semana anterior a la realización de la encuesta (Gráfico 5.6).

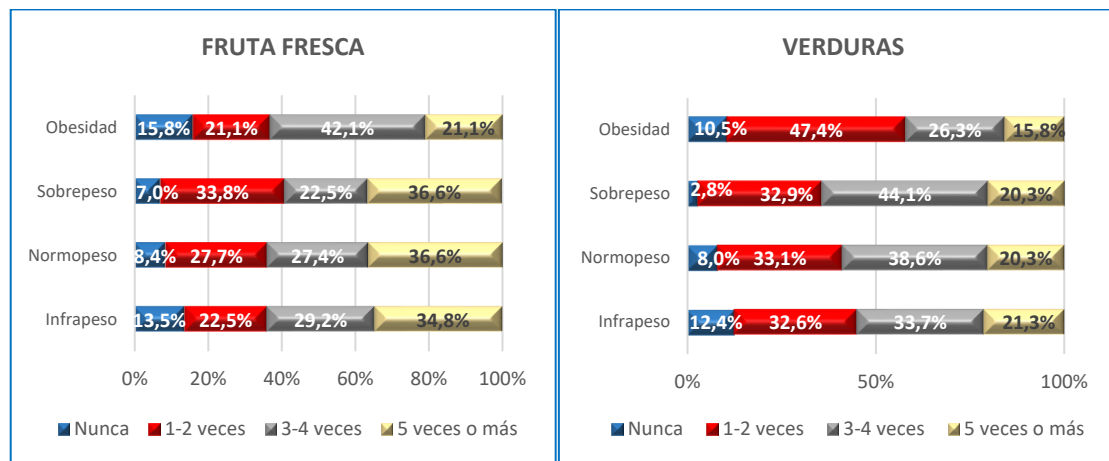
Gráfico 5.6. Consumo de huevos y embutidos en los últimos 7 días, según las categorías de nivel de peso.



Respecto a los otros grupos de alimentos sobre los que se ha preguntado, también se observan diferencias, aunque no son estadísticamente significativas. Los jóvenes con obesidad son los que menos fruta fresca consumieron: el 15,8% nunca y solo el 21,1% en 5 o más ocasiones. También en este grupo es baja la

frecuencia de consumo de verduras, donde casi la mitad (47,4% las consumieron solo en 1-2 ocasiones y el 10,5% en ninguna. Sin embargo, los jóvenes con sobrepeso son los que presentan mayor frecuencia de consumo de alimentos de ambos grupos (Gráfico 5.7).

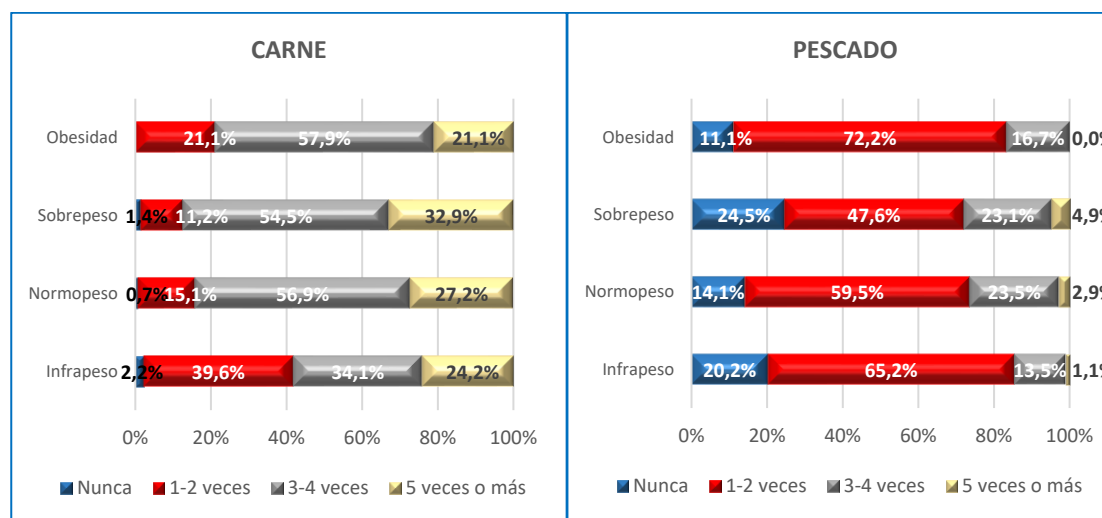
Gráfico 5.7. Consumo de fruta fresca y verduras en los últimos 7 días, según categorías de nivel de peso



Respecto al consumo de carne, todos los jóvenes con obesidad la consumieron, y el 79% en 3 o más ocasiones. Sin embargo, solo el 58,3% de los jóvenes con infrapeso lo hizo con esa frecuencia, y el 2,2% no lo hizo en ninguna ocasión durante ese mismo periodo. Respecto al consumo de pescado, el mayor

porcentaje de jóvenes que no lo consumieron está entre aquellos con sobrepeso (24,5%), mientras que el menor está en el grupo de obesidad (el 11,1% no consumieron pescado los últimos 7 días) (Gráfico 5.8).

Gráfico 5.8. Consumo de carne y pescado en los últimos 7 días, según las categorías de nivel de peso.



Todos los jóvenes con obesidad consumieron pasta, arroz y patatas, pero son los que menos pan y cereales tomaron: 36,8% no lo hizo, y solo el 21,1% los consumió en 5 o más ocasiones (Gráfico 5.9). Lo mismo ocurre con las legumbres y la

comida rápida, donde el mayor porcentaje de no consumo corresponde a este grupo, aunque en el caso de las legumbres también son los que más las consumieron en 5 o más ocasiones (Gráfico 5.10).

Gráfico 5.9. Consumo de pan/cereales en los últimos 7 días, según categorías de nivel de peso.

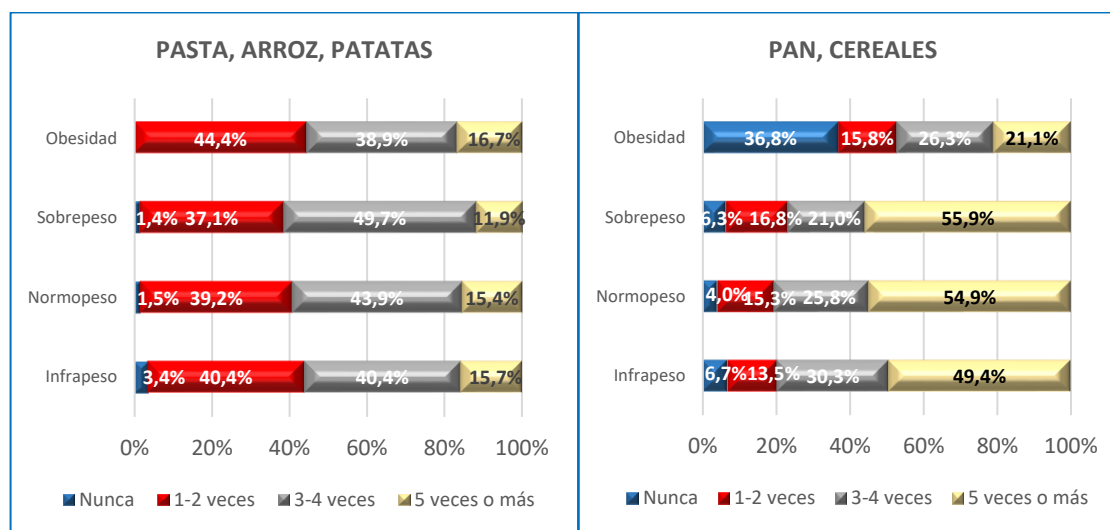
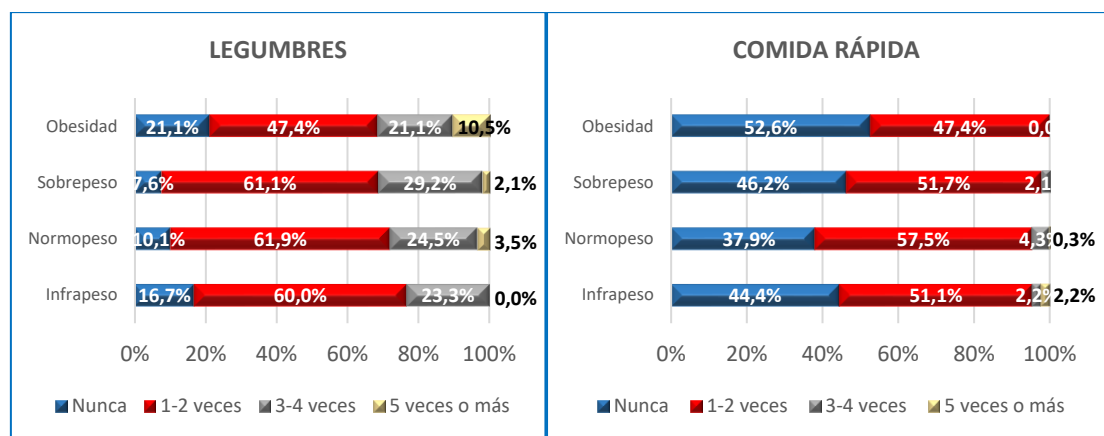


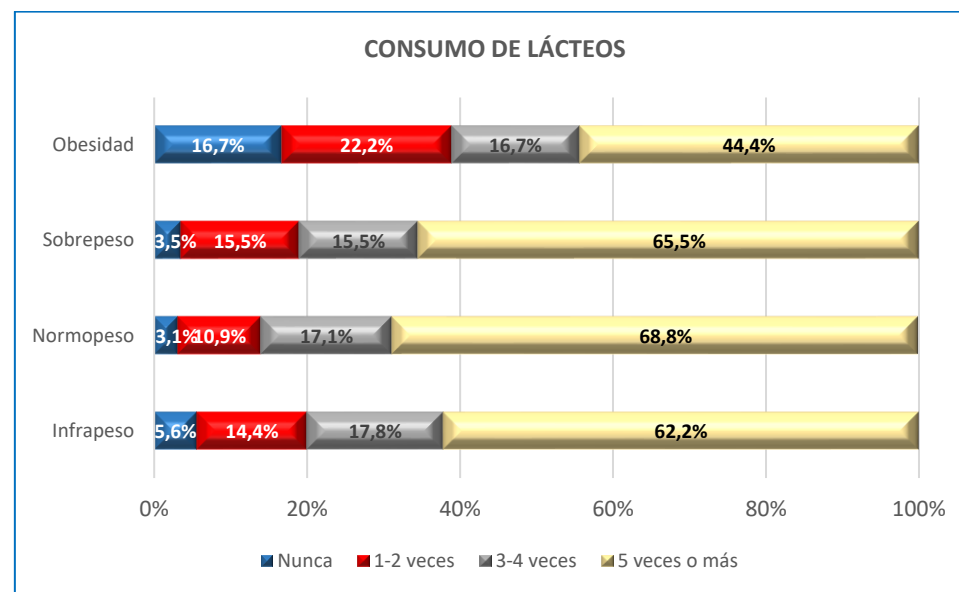
Gráfico 5.10. Consumo de legumbres y comida rápida en los últimos 7 días, según categorías de nivel de peso.



En cuanto al consumo de leche y lácteos son los jóvenes con normopeso los que más los consumen (96,9%) y con más frecuencia (el 68,8% 5 veces o más en los últimos 7 días), mientras que los que tienen obesidad son los que los consumen con menor

frecuencia (83,3%) y solo el 44,4% los consumieron 5 veces o más durante la última semana, aunque estas diferencias no son estadísticamente significativas (Gráfico 5.11)

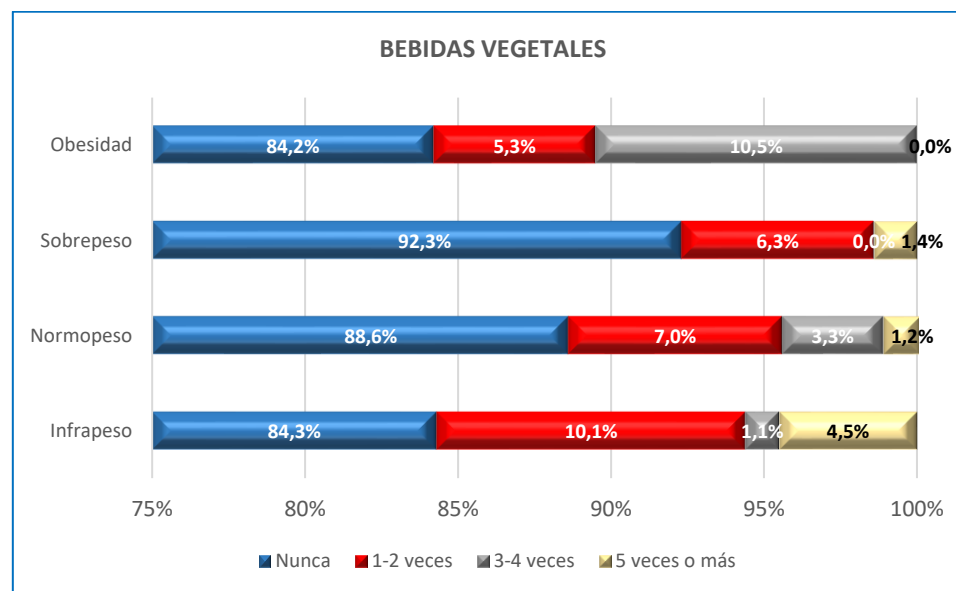
Gráfico 5.11. Consumo de leche y lácteos en los últimos 7 días, según categorías de nivel de peso.



Los jóvenes con sobrepeso son los que menos consumieron bebidas vegetales (el 92,3% no lo hizo) y con menor frecuencia, mientras que los jóvenes con obesidad fueron los que

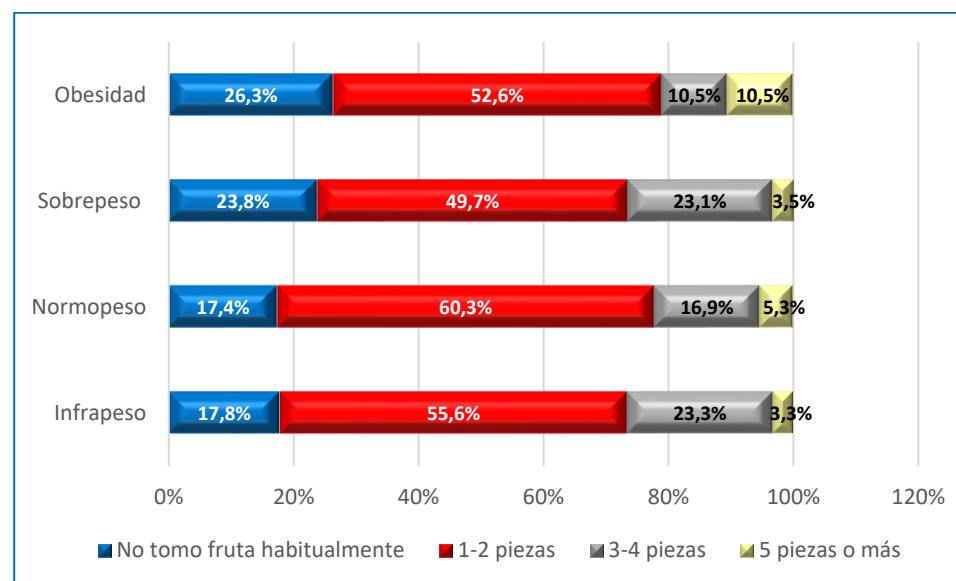
lo hicieron con mayor frecuencia (10,5% en 3 o más ocasiones) (Gráfico 5.12).

Gráfico 5.12. Consumo de bebidas vegetales en los últimos 7 días, según categorías de nivel de peso.



Piezas de fruta: Hay una relación inversa entre el número de jóvenes que consumen fruta y el IMC: a mayor IMC más son los que no la consumen nunca (Gráfico 5.13).

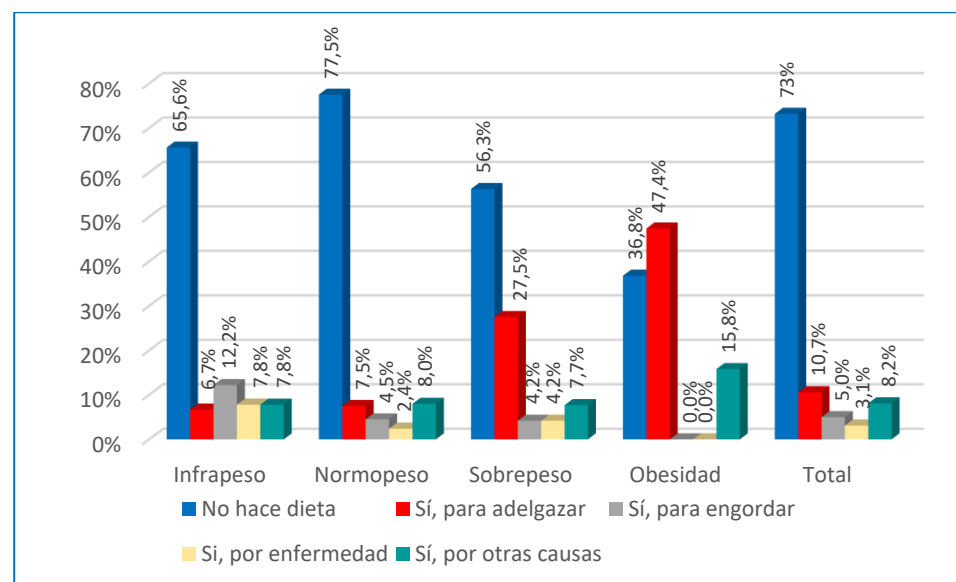
Gráfico 5.13. Piezas de fruta consumidas en los últimos 7 días, según categorías de nivel de peso



Realización de dietas especiales: El 27% de los jóvenes realizó dietas especiales o modificó la dieta habitual durante el último año, principalmente los que entran en las categorías de obesidad (63,2%, el 47,4% para adelgazar y el 15,8% restante por otros motivos) y sobrepeso (43,7%, el 27,5% para adelgazar, el

4,2% para engordar, otro 4,2% por enfermedad, y el 7,7% restante por otros motivos). Entre los jóvenes con peso normal modificó su dieta el 22,5%, mientras que en el grupo de infrapeso lo hizo el 34,4% (Gráfico 5.14).

Gráfico 5.14. Realización de dietas especiales en los últimos 12 meses, según las categorías de nivel de peso.



En todas las categorías fue mayor el porcentaje de chicas que hicieron dieta para adelgazar, excepto en la categoría de obesidad según la clasificación de la IOTF. Debido al reducido

número de sujetos en algunas categorías, principalmente en el grupo de estudiantes con obesidad, en algunos casos no es posible establecer la significación estadística (Gráfico 5.15).

Gráfico 5.15. Realización de dietas especiales en los últimos 12 meses para perder o ganar peso, según las categorías de nivel de peso y sexo

