



4. Alimentación

4. ALIMENTACIÓN

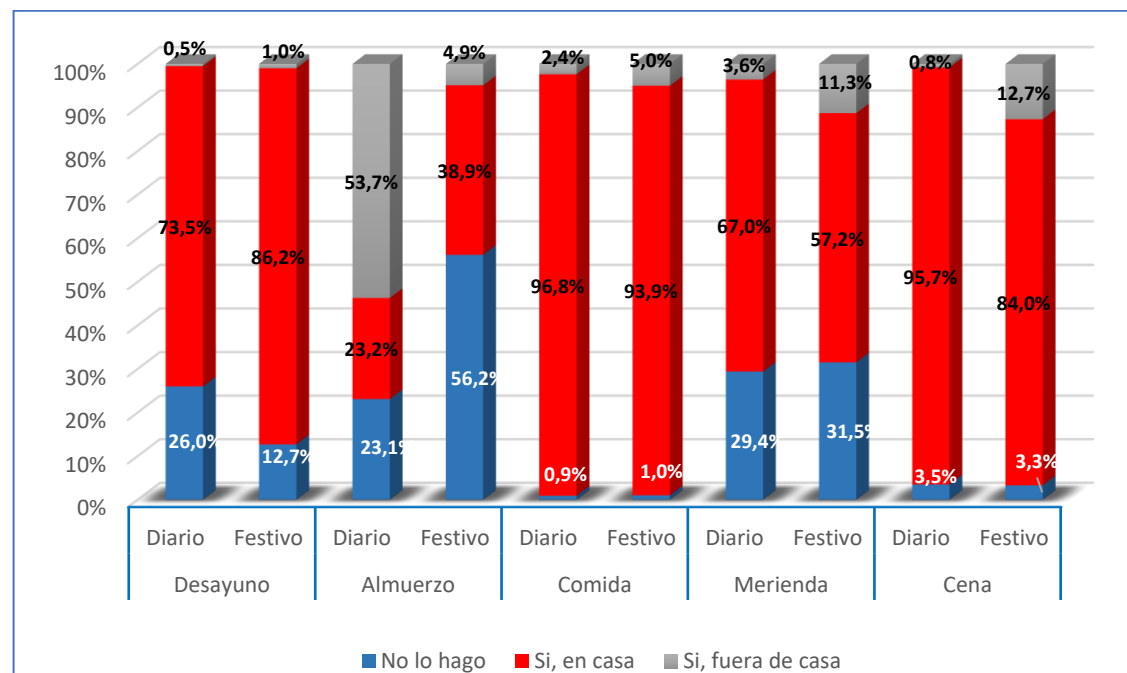
En este apartado, relacionado con la dieta y la alimentación, se recogió información acerca del número de comidas que realizan los jóvenes y en qué lugar, tanto días de diario como los del fin de semana y festivos, y si cuando comen o cenan en casa lo hacen viendo la televisión. También se preguntó acerca 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 (74%) y los del fin de semana (87,2%).

Por otro lado, el 76,9% almuerzan los días de diario, y principalmente fuera de casa (53,7%), en cambio los fines de semana solo lo hace el 43,8% y generalmente en casa (fuera de casa solo el 4,9%).

Casi todos los adolescentes comen en casa los días de diario (96,8%) y sólo un 2,4% fuera, mientras que el fin de semana un 93,9% comen en casa y un 5% fuera de ella. Son más los que meriendan los días de diario (70,6%) y lo hace en casa, (un 3,6% lo hace fuera de casa) que los festivos o fines de semana (68,5%, un 11,3% fuera de casa). Respecto a la cena, los días de diario la mayoría de los jóvenes lo hacen en casa (96,5%, un 95,7% en casa y el 0,8% fuera), mientras que los fines de semana, el porcentaje de jóvenes que sí cenan es casi el mismo (96,7%), pero el 84% lo hace en casa y el 12,7% fuera de ella (Gráfico 4.1).

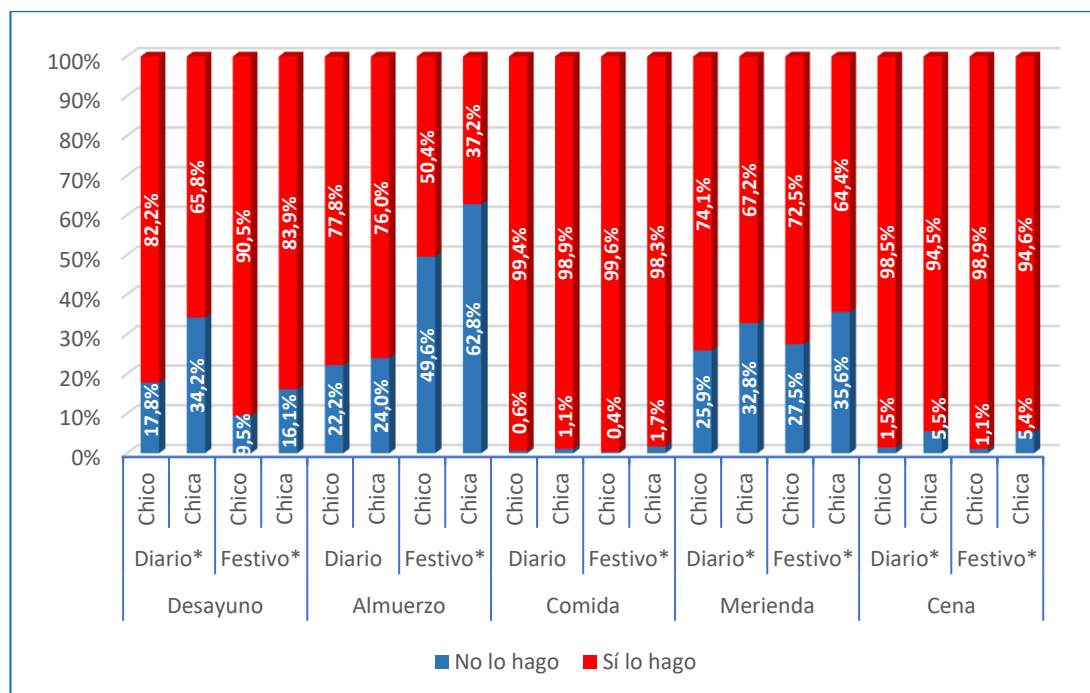
Gráfico 4.1. Realización de las principales comidas en días de diario y fin de semana o festivos



Hay diferencias estadísticamente significativas por sexo en cuanto a desayunar, merendar y cenar, tanto días de diario como festivos, así como respecto al almuerzo y la comida los fines de semana, y en todos los 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



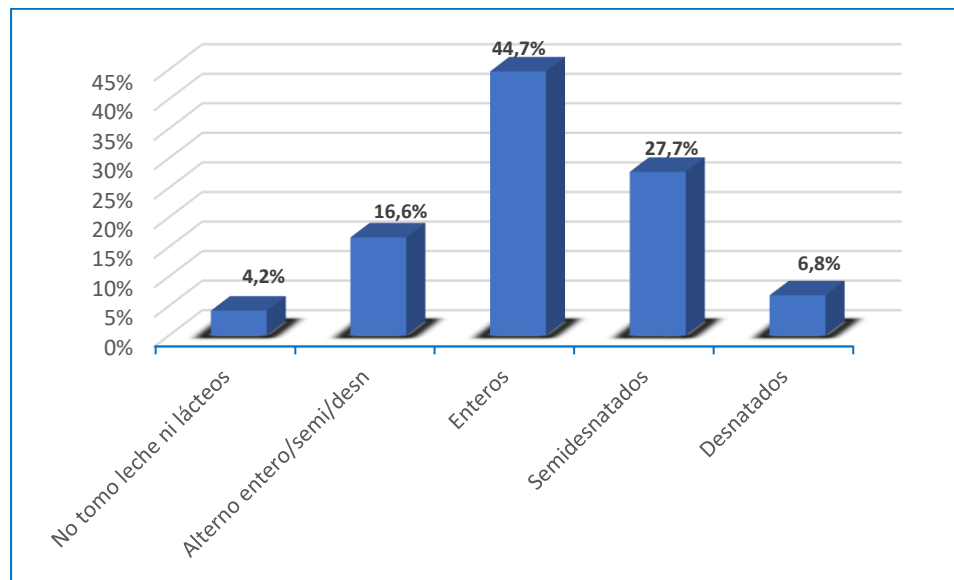
* Diferencias estadísticamente significativas

El 2,4% de los jóvenes realizaron más de 5 comidas los días de diario y este porcentaje se eleva al 4,9% los festivos. El resto realizaron una media de 4,14 (DE 0,92) comidas los días de diario y 3,90 (DE 0,96) los del fin de semana, con diferencias estadísticamente significativas por sexo tanto los días de diario (media chicos= 4,28, DE=0,85, chicas =4,01, DE=0,96, $p < 0,001$) como los festivos: chicos 4,06 (DE 0,92), chicas 3,76 (DE= 0,97), ($p < 0,001$). Por ámbito geográfico no las hay ni diario ni festivos. El 78,7% de los jóvenes señalan que ven la televisión mientras

comen y/o cenan, el 25,7% siempre y un 53% a veces, sin diferencias significativas por sexo ni ámbito.

En cuanto al tipo de leche y productos lácteos, los más consumidos son los enteros (44,7%), seguidos de los semidesnatados (27,7%). El 4,2% de los estudiantes no toman lácteos, y el 16,6% alternan entre enteros/semidesnatados /desnatados (Gráfico 4.3). No hay diferencias estadísticamente significativas en el consumo de lácteos por sexo ni ámbito geográfico.

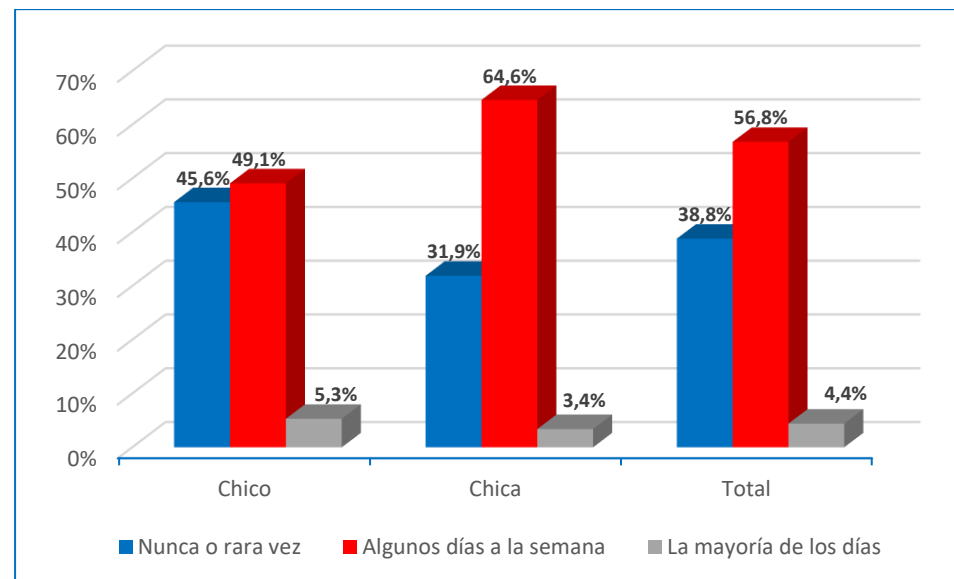
Gráfico 4.3. Consumo de lácteos



Más de la mitad de los adolescentes (56,8%) consume snacks (patatas fritas de bolsa, gusanitos, cortezas o similares) algunos días a la semana, y el 4,4% la mayoría de los días, sobre todo las chicas (64,6% algunos días y 3,4% la mayoría de los días,

frente al 49,1% y 5,3% respectivamente de los chicos, $p < 0,001$), sin encontrarse diferencias estadísticamente significativas por ámbito geográfico (Gráfico 4.4).

Gráfico 4.4 Consumo de snacks por sexo



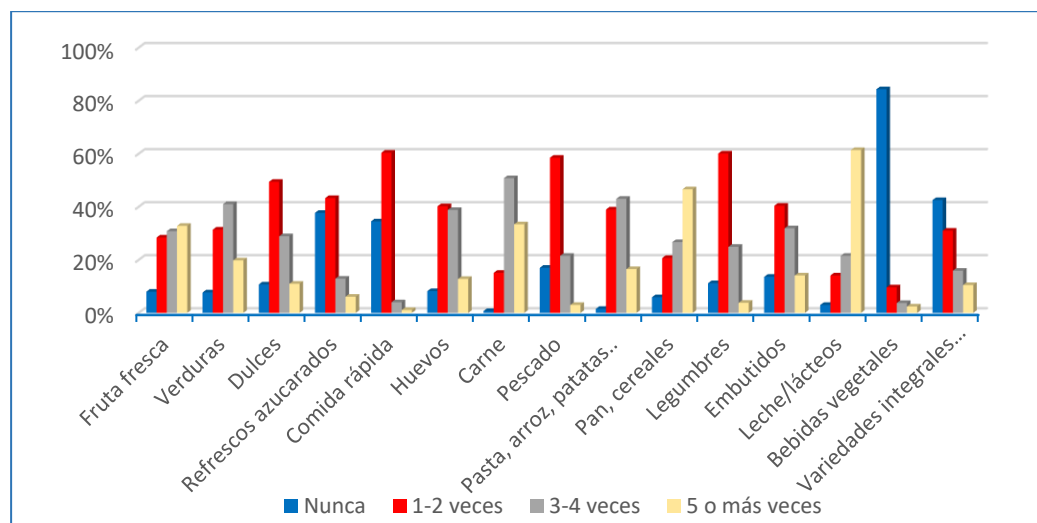
Se les preguntó acerca de la frecuencia de consumo de diferentes alimentos los últimos 7 días, siendo los más consumidos la leche y otros lácteos, que fueron consumidos 5 o más veces por el 61,4% de jóvenes, seguido del pan y cereales (46,6%), carne (33,4%) y fruta fresca (32,8%).

Entre los menos consumidos están las bebidas vegetales, los cereales integrales, los refrescos azucarados y la comida rápida, que no consumieron un 84,3%, 42,5%, 37,7% y 34,5% de los jóvenes respectivamente. El 40,2% solo han tomado huevo 1-2 veces en la última semana, al igual que los embutidos (40,4% 1

o 2 veces) y en cuanto al pescado, la mayoría lo han consumido 1 o 2 veces en ese periodo (58,5%).

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 (60,1%) han consumido legumbres en 1 o 2 ocasiones en la última semana. En cuanto a las verduras, el 31,4% las consumieron en 1-2 ocasiones y el 41% en 3 o 4 durante ese periodo. También el 43% consumió pasta, arroz y patatas en 3 o 4 ocasiones (Gráfico 4.5).

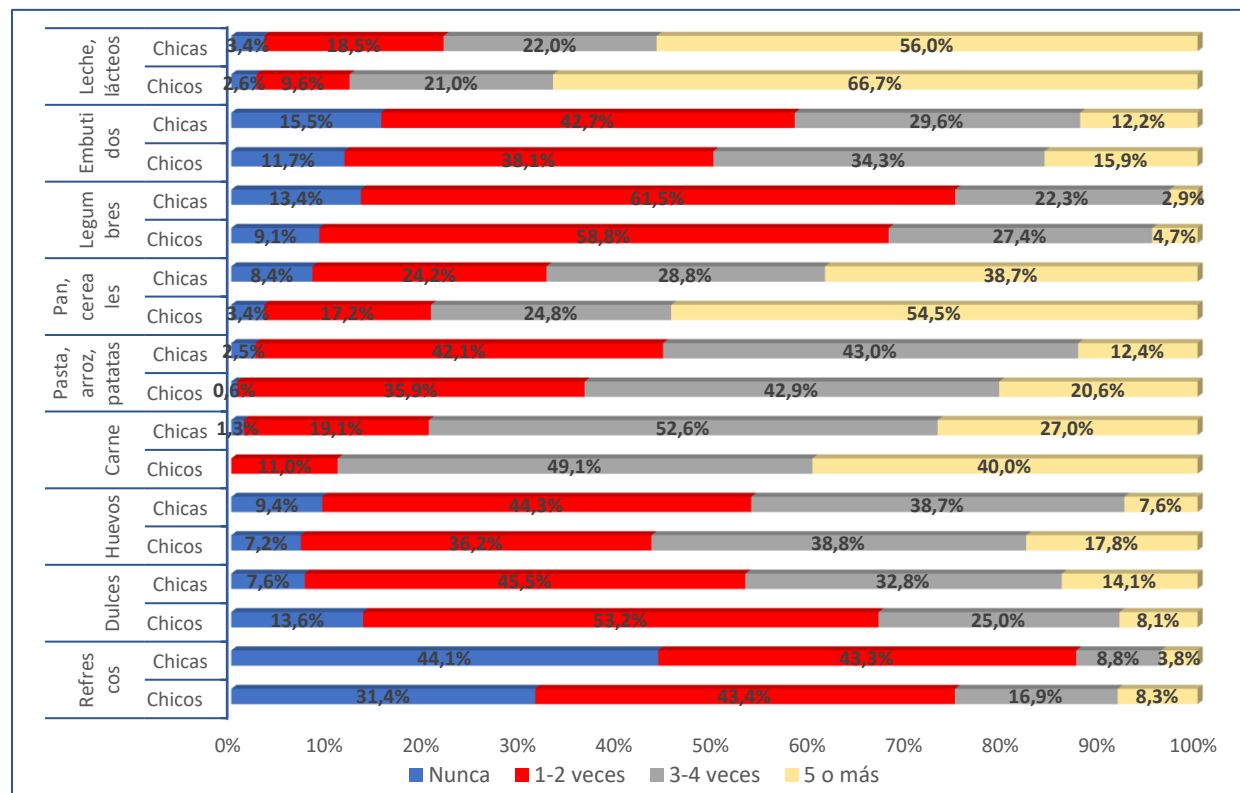
Gráfico 4.5. Consumo de distintos tipos de alimentos en los últimos 7 días.



Hay diferencias significativas por sexos en cuanto al consumo de refrescos azucarados, dulces, huevos, carne, pasta, arroz y patatas, pan y cereales, legumbres, embutidos, leche y lácteos, siendo los chicos los que más consumen estos alimentos, excepto los dulces que son más consumidos por las chicas, así

como los snacks ($p < 0,001$). Por ámbito solo encontramos diferencias estadísticamente significativas respecto al consumo de comida rápida, con más jóvenes de medio urbano que lo hicieron la última semana (67,6% frente al 57% de los de medio rural, $p = 0,004$).

Gráfico 4.6. Alimentos con diferencias estadísticamente significativas en cuanto a consumo los últimos 7 días por sexo.



El 58% de los estudiantes suelen consumir 1-2 piezas de fruta al día; tan sólo el 4,1% toma 5 o más piezas, y el 18,1% no toma fruta habitualmente. No hay diferencias estadísticamente significativas entre ambos sexos, ni tampoco por ámbito geográfico.

El 73,1% de los jóvenes no han seguido ninguna dieta especial o han modificado su dieta habitual en los últimos 12 meses, mientras que el 12,7% lo han hecho con intención de

adelgazar y el 4,3% para engordar. Es mayor el porcentaje de chicas que no han modificado su dieta (75,8%) en comparación con los chicos (70,5%) y quienes lo hicieron fue por motivos diferentes: el 13,5% de las chicas han seguido una dieta especial para adelgazar, frente al 11,9% de los chicos, mientras que el 7,8% de éstos lo hizo para engordar, frente al 0,8% de las chicas, y el 3,6% de éstas hizo dieta por motivos de salud, frente al 1,7% de los chicos ($p < 0,001$) (Gráfico 4.6). No hay diferencias estadísticamente significativas por ámbito.

Gráfico 4.7. Modificaciones en la dieta habitual, por sexo.

