



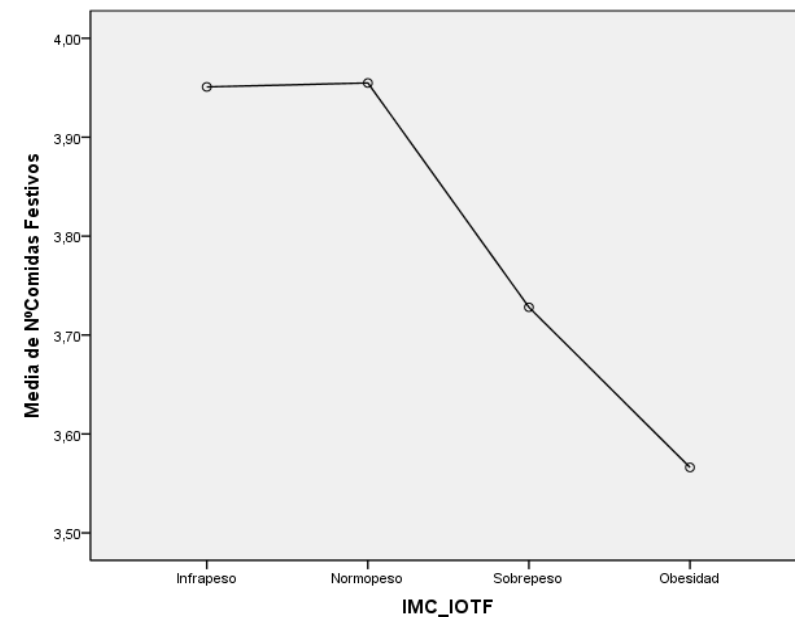
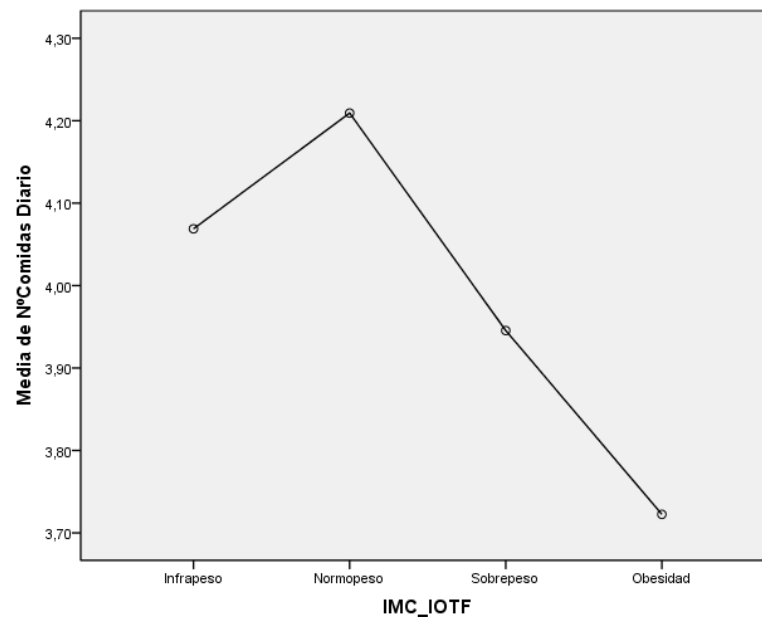
5. Alimentación e índice de masa corporal.

5. ALIMENTACIÓN E IMC

La distribución de la media de comidas es diferente entre las distintas categorías de IMC según la IOTF, tanto en días laborables ($p < 0,001$) como fines de semana/festivos ($p = 0,013$),

disminuyendo a partir de normopeso a medida que aumenta el IMC (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



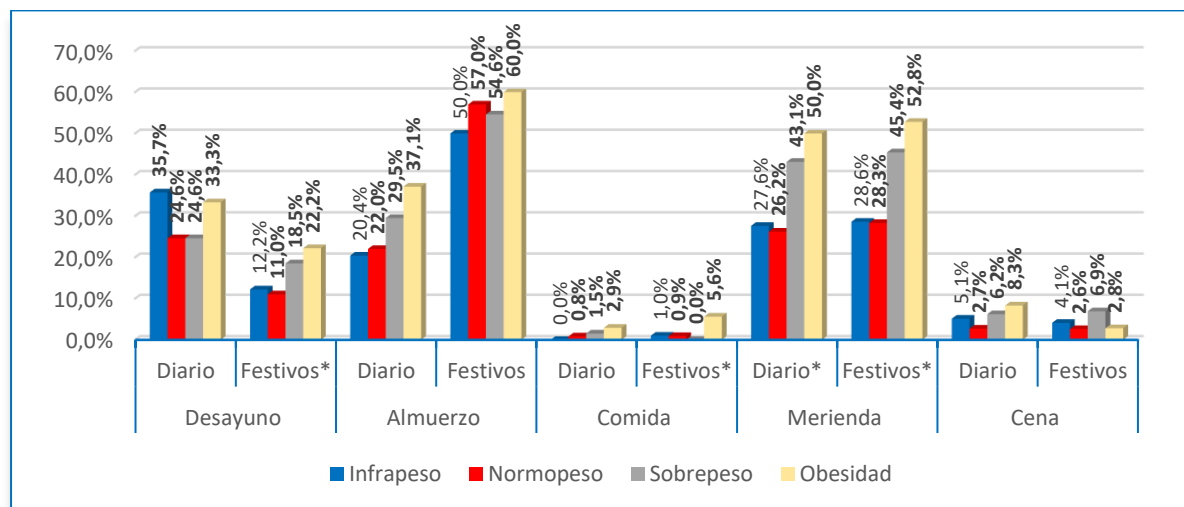
Considerando las 5 comidas principales, la que se saltan con mayor frecuencia los jóvenes los días laborables es la merienda (29,3%), con más jóvenes que no meriendan a medida que aumenta el IMC ($p<0,001$). Lo mismo ocurre con la merienda los fines de semana ($p<0,001$), aunque en este caso la comida que más omiten es el almuerzo (56,2%) sin diferencias significativas por categorías de peso.

Las comidas que menos evitan son la de mediodía y la cena, tanto a diario como en los fines de semana o festivos y sin

diferencias significativas según las categorías de nivel de peso.

Cabe destacar que el 25,9% de jóvenes no desayunan los días de diario, sin diferencias significativas según categorías de IMC siendo aquellos con infrapeso y obesidad los que menos lo hacen (35,7% y 33,3% respectivamente), mientras que los fines de semana o festivos este porcentaje es del 12,4% y hay una mayor proporción de jóvenes con obesidad que se saltan el desayuno (22,2%), ($p=0,029$) (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

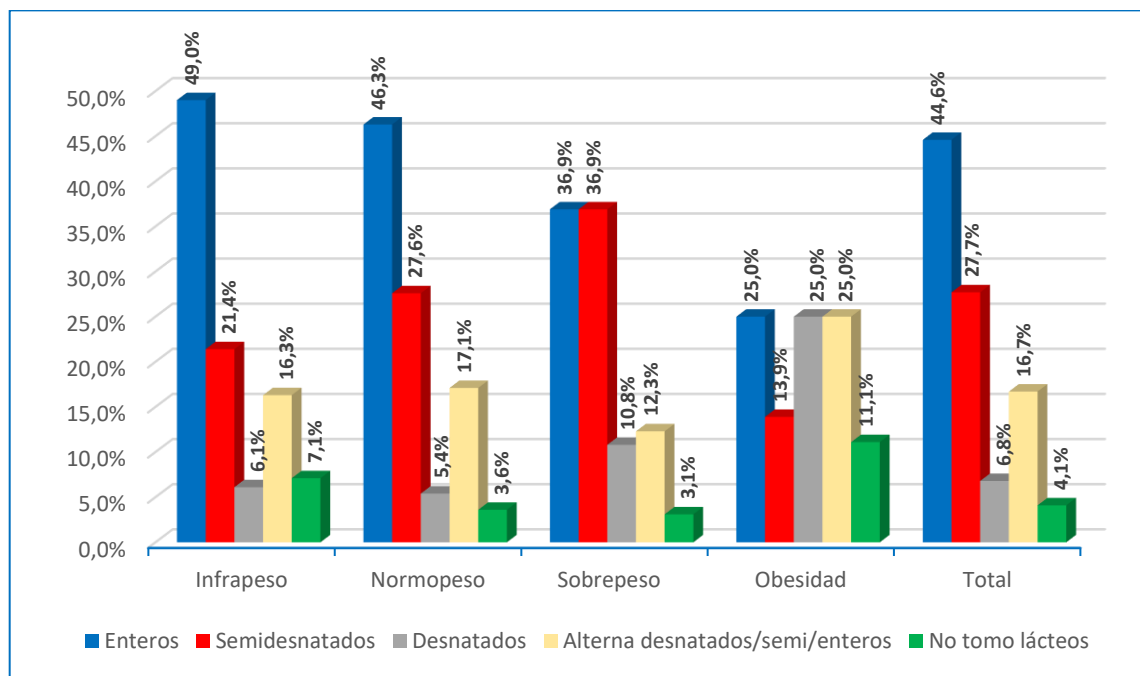


* Diferencias estadísticamente significativas

Hay diferencias significativas en el patrón de consumo de lácteos según las categorías de nivel de peso IOTF ($p<0,001$). Así,

el consumo de lácteos enteros disminuye a medida que aumenta el IMC (Gráfico 5.3). Este patrón se mantiene al analizar por sexos.

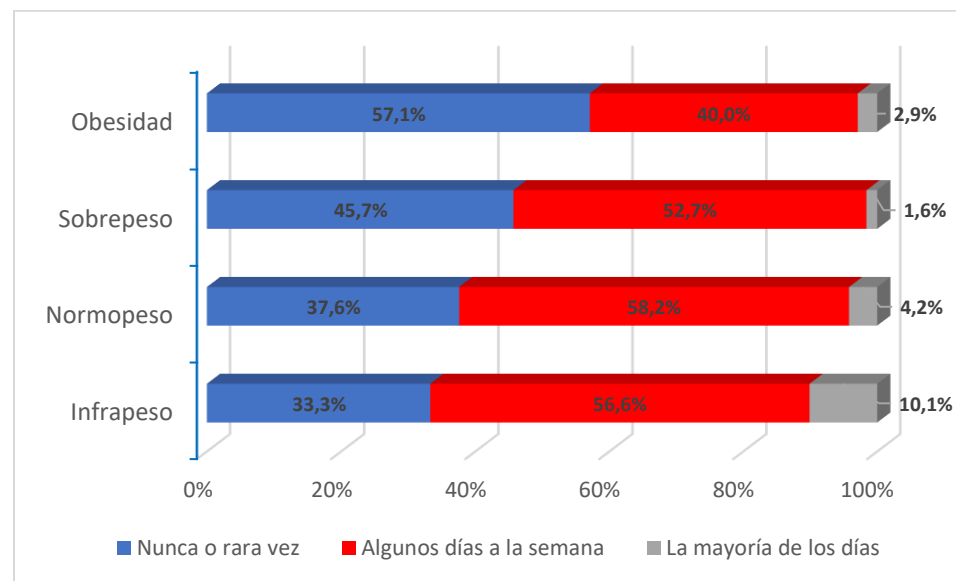
Gráfico 5.3. Tipo de lácteos consumidos, por categoría de nivel de peso IOTF



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 66,7%, de los cuáles el 56,6% lo hace algunos

días a la semana y el 10,1% la mayoría de los días, en comparación con el 54,3% de los que tienen sobrepeso y el 42,9% de los que tienen obesidad, de los cuáles un 2,9% los consumen la mayoría de los días ($p=0,006$) (Gráfico 5.4).

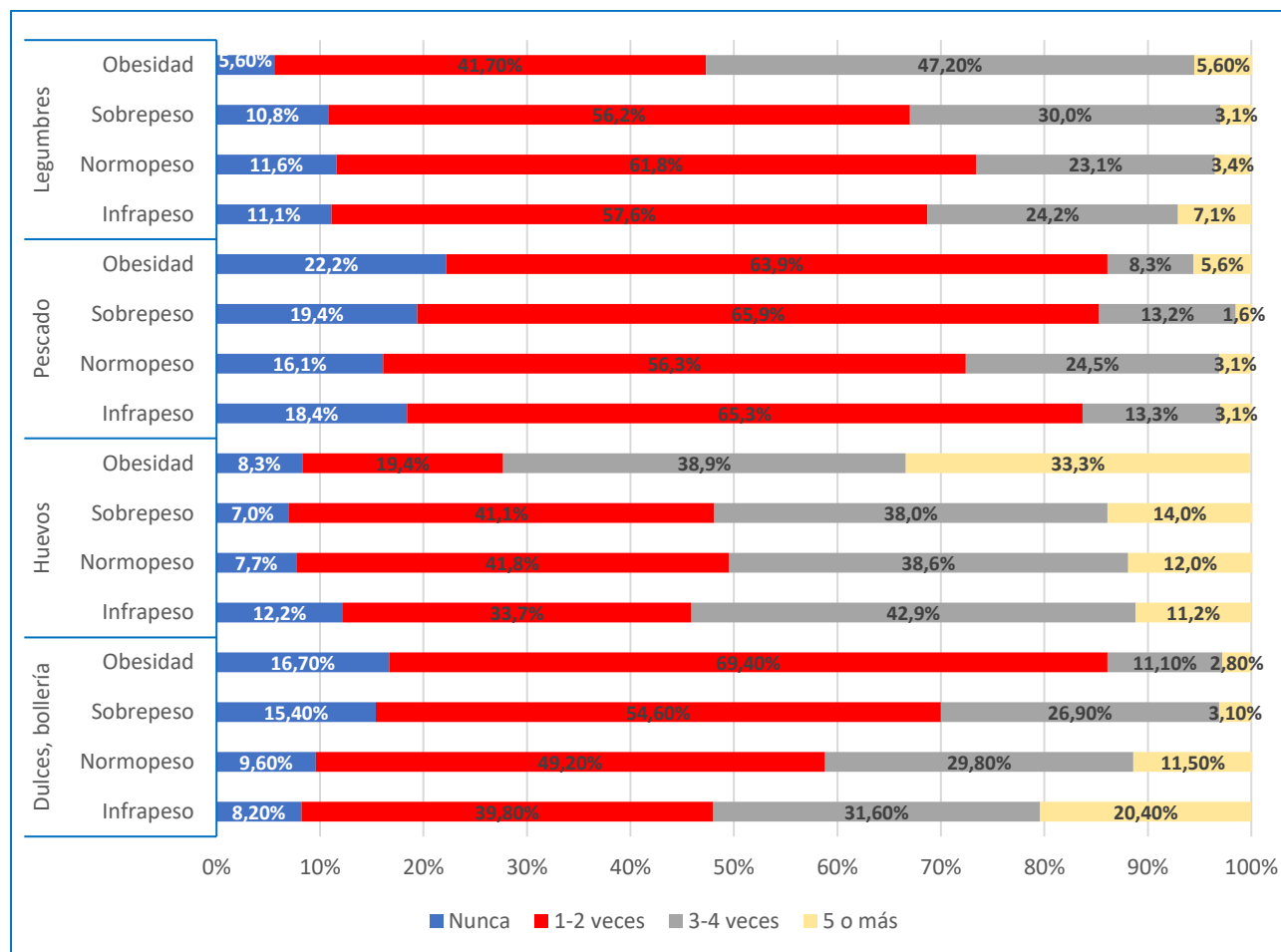
Gráfico 5.4. Consumo de snacks de bolsa (patatas fritas, gusanitos...), por categoría de nivel de peso.



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 ($p < 0,001$), huevos ($p = 0,014$), pescado ($p = 0,022$) y legumbres ($p = 0,047$).

En cuanto a los dulces y bollería, son más los jóvenes que los consumieron (y con mayor frecuencia) a medida que disminuye el IMC, mientras que con el consumo de huevos y legumbres ocurre lo contrario, los consumen más los jóvenes con mayor IMC (Gráfico 5.5).

Gráfico 5.5. Alimentos con diferencias estadísticamente significativas en su consumo por niveles de peso IOTF



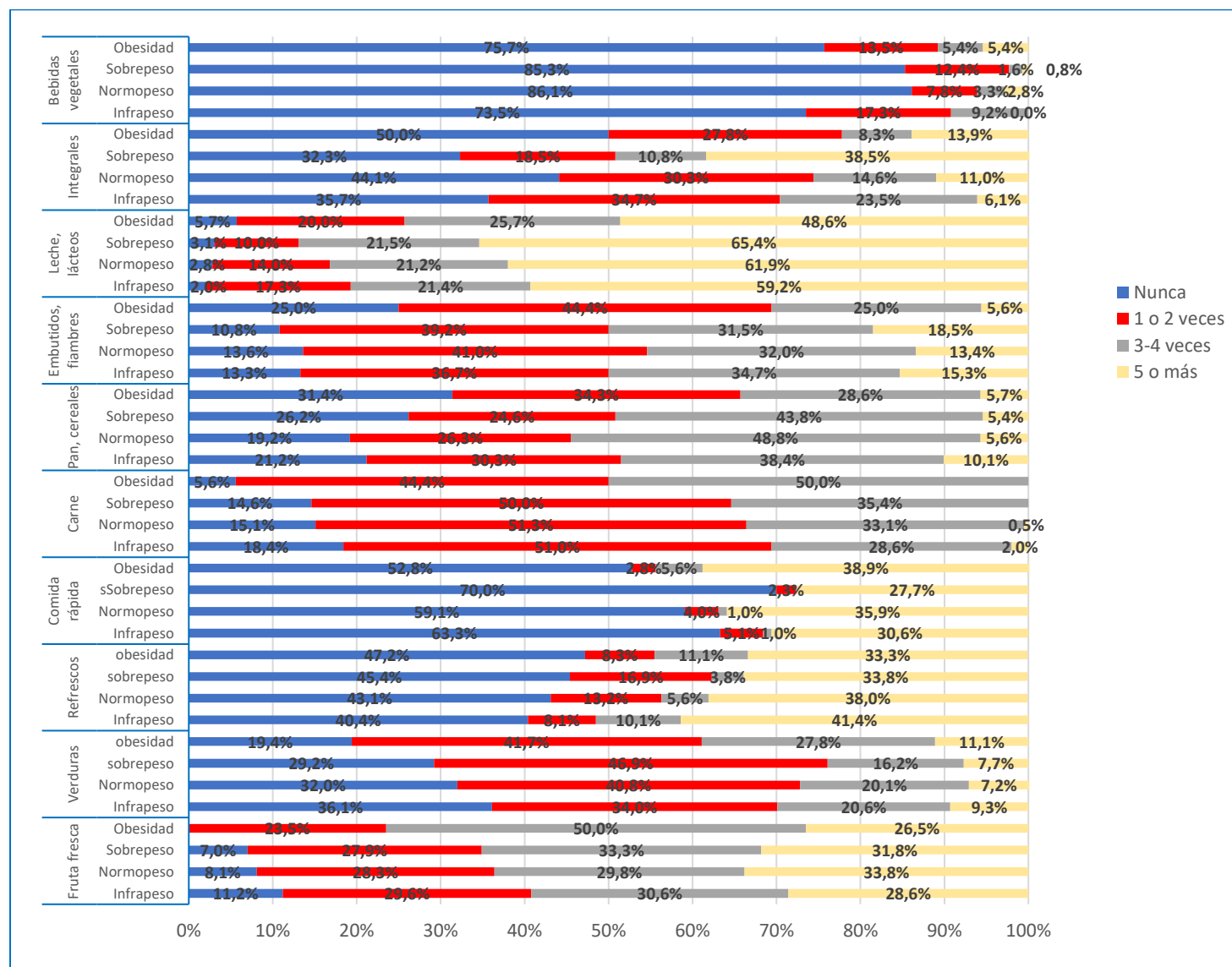
Respecto a los otros grupos de alimentos sobre los que se ha preguntado, también se observan diferencias, aunque no son estadísticamente significativas o en algunos no es posible establecer la significación debido al pequeño número de casos en algunas categorías. Todos los jóvenes con obesidad consumieron fruta fresca, a diferencia de otros grupos, en los que un porcentaje entre el 7% (sobrepeso) y el 11,2% (infrapeso) no la consumieron la última semana. También en este grupo es mayor la frecuencia de consumo de verduras, con el porcentaje más bajo de los que no las consumieron y el más alto de los que lo hicieron en 5 o más ocasiones. Además, son los que menos refrescos consumieron: casi la mitad (47,2%) se abstuvieron y el 19,4% lo hizo menos de 5 veces. Sin embargo, son los mayores consumidores de comida rápida, lo que hizo casi la mitad (47,2%) en los últimos 7 días, y el 33,3% en 5 o más ocasiones.

Todos los jóvenes consumieron carne en este período, (principalmente los jóvenes con obesidad ,94,4%) pero solo un 2% del grupo de infrapeso y un 0,5% de normopeso lo hicieron en 5 o más ocasiones.

En cuanto al pan y cereales, en el grupo de obesidad es mayor el porcentaje de jóvenes que no los consumió, y lo mismo ocurre con las variedades integrales y con los embutidos.

Respecto a las bebidas vegetales, el mayor consumo corresponde al grupo de infrapeso (26,5%) aunque ninguno lo hizo en 5 o más ocasiones. Un 24,3% de los jóvenes con obesidad consumió este tipo de bebidas, y un 5,4% de ellos lo hizo 5 o más veces en la última semana. (Gráfico 5.6).

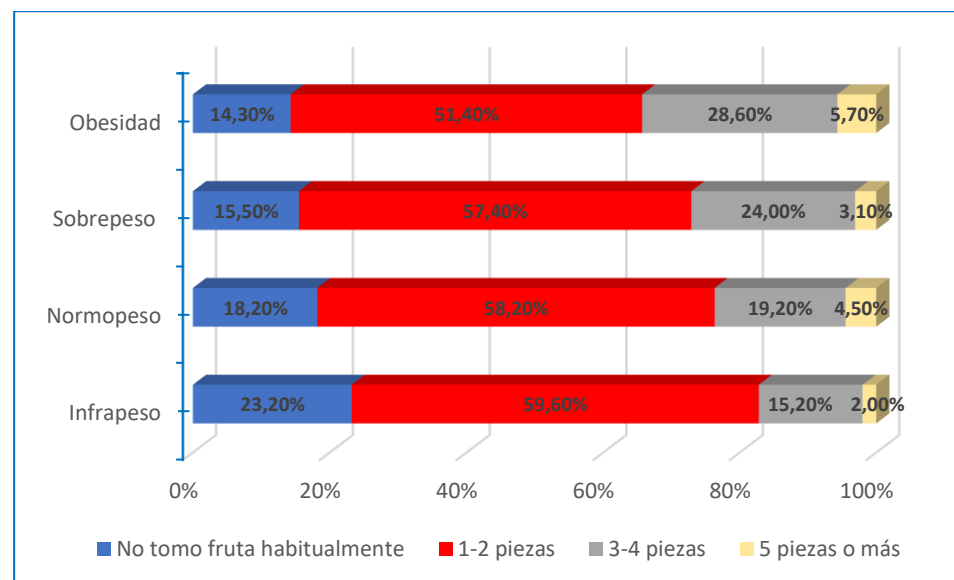
Gráfico 5.6. Alimentos sin diferencias estadísticamente significativas en su consumo por niveles de peso IOTF



Tampoco hay asociación significativa entre el número de piezas de fruta diarias y la categoría de peso, aunque se observa que a medida que aumenta el IMC disminuye el porcentaje de

jóvenes que no toman fruta habitualmente, y aumenta el consumo de 3-4 piezas/día (Gráfico 5.7).

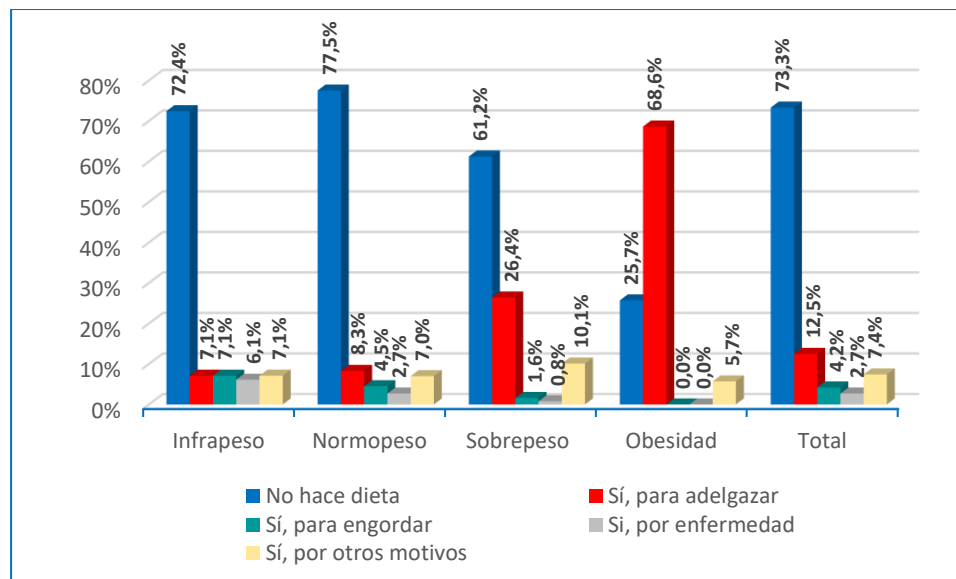
Gráfico 5.7. Piezas de fruta consumidas en los últimos 7 días, según categorías de nivel de peso



En cuanto a la realización de dietas especiales existe un patrón muy marcado: en general, las $\frac{3}{4}$ partes de los adolescentes no ha hecho dieta (73,3%), pero esta proporción se invierte en el

caso de los jóvenes con obesidad: solo el 25,7% no ha hecho dieta, y la mayoría ha sido para adelgazar (68,6%) ($p < 0,001$) (Gráfico 5.8).

Gráfico 5.8. 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 en que los porcentajes coinciden en ambos sexos. Es llamativo que hay chicas en la categoría de infrapeso que también hicieron dieta para adelgazar, lo que podría indicar una

percepción de la imagen corporal poco ajustada al peso real. 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 5.9).

Gráfico 5.9. Realización de dietas especiales en los últimos 12 meses para perder o ganar peso, según las categorías de nivel de peso y sexo

