

## A.7. Alimentación e índice de masa corporal





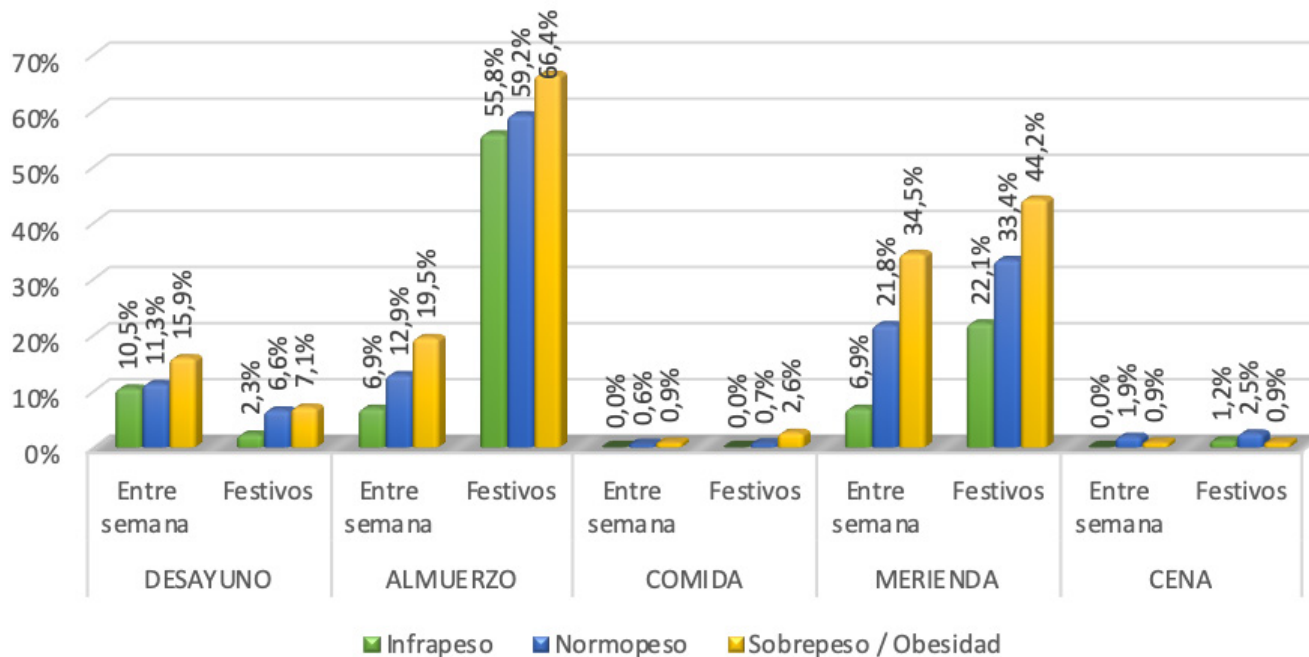
La comida principal que se saltan con mayor frecuencia los jóvenes es el almuerzo, siendo este porcentaje del 13,1% en los días de diario (19,5% de los jóvenes con sobrepeso u obesidad, 12,9% con normopeso, 6,9% con infrapeso;  $p = 0,030$ ), y del 59,7% en los días de fin de semana o festivos, sin hallarse diferencias estadísticamente significativas según las categorías de nivel de peso de la IOTF en este caso. La merienda también es omitida por un alto porcentaje de jóvenes: el 22,0% de jóvenes en los días de diario y el 33,7% los días de fin de semana o festivos, observándose que los jóvenes con sobrepeso u obesidad son los que más se saltan esta comida, seguidos de los que tienen normopeso y aquéllos con infrapeso, tanto los

días de diario ( $p < 0,001$ ) como en los fines de semana o festivos ( $p = 0,004$ ).

Por otra parte, la comida del mediodía y la cena son las comidas principales que menos se saltan tanto en los días de diario (0,6% y 1,6% respectivamente) como en los fines de semana o festivos (0,9% y 2,2% respectivamente), sin hallarse diferencias estadísticamente significativas según las categorías de nivel de peso.

Cabe destacar que el 11,8% de jóvenes no desayunan los días de diario mientras que los fines de semana o festivos por este porcentaje es del 6,3%. En mayor proporción los jóvenes con sobrepeso u obesidad son los que se saltan el desayuno, sin ser estas diferencias estadísticamente significativas (Gráfico 7.1).

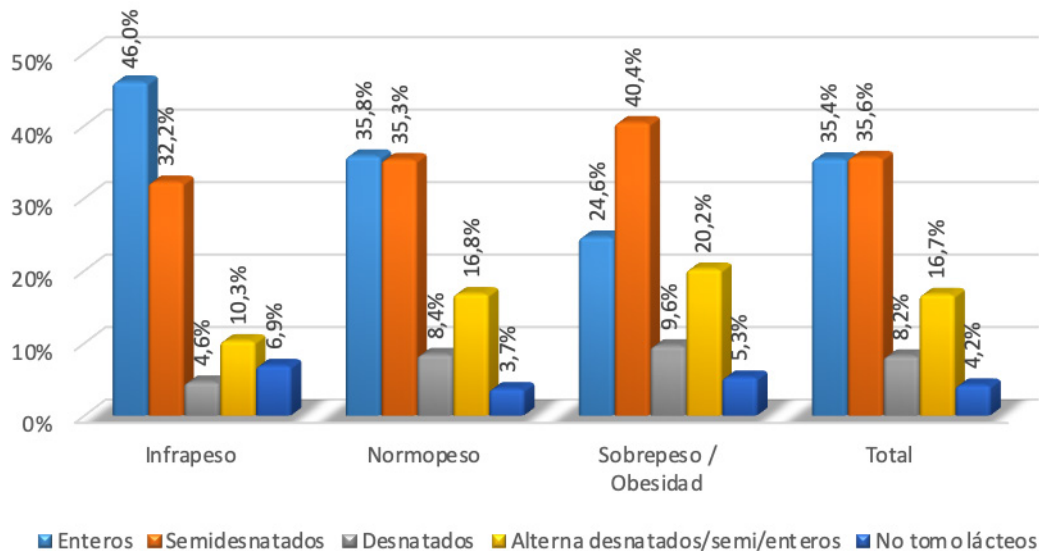
Gráfico 7.1. Proporción de jóvenes que no realizan cada una de las cinco comidas principales, por categoría de nivel de peso



Los jóvenes toman fundamentalmente lácteos enteros (35,4%) y semidesnatados (35,6%), mientras que un 16,7% de ellos alternan los desnatados, semidesnatados y enteros, y el 4,2% refieren no consumir productos lácteos. Según las categorías de nivel de peso, se observan diferencias en el patrón de consumo de lácteos, aunque éstas no son estadísticamente significativas. De

esta manera, los jóvenes con infrapeso consumen en mayor proporción lácteos enteros (46,0%), seguido de los semidesnatados (32,2%), y un 10,3% alternan entre desnatados, semidesnatados y enteros. Por otra parte, los jóvenes con sobrepeso u obesidad consumen con más frecuencia lácteos semidesnatados (40,4%) y enteros (24,6%) (Gráfico 7.2).

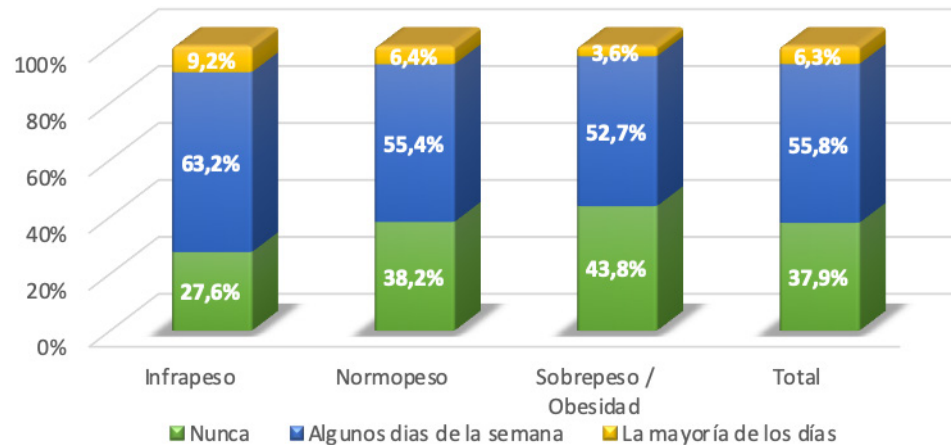
Gráfico 7.2. Tipo de lácteos consumidos, por categoría de nivel de peso



Los jóvenes con infrapeso son los que consumen snacks de bolsa (patatas fritas, gusanitos, cortezas,...) con mayor frecuencia. El 9,2% de estos jóvenes los consumen la mayoría de los días y el 63,2%, algunos días de la semana, en comparación con el 3,6% y el 52,7%,

respectivamente, de aquéllos con sobrepeso u obesidad. El 43,8% de jóvenes con sobrepeso u obesidad refieren no consumir nunca snacks de bolsa, seguidos de los jóvenes con normopeso (38,2%) y aquéllos con infrapeso (27,6%) ( $p = 0,134$ ) (Gráfico 7.3).

Gráfico 7.3. Consumo de snacks de bolsa (patatas fritas, gusanitos ), por categoría de nivel de peso



Respecto al consumo de los distintos tipos de alimentos en los últimos 7 días, en la mayoría de los casos no se encuentran diferencias estadísticamente significativas según las categorías de nivel de peso, aunque sí se han hallado en el consumo de verduras y hortalizas y fruta fresca.

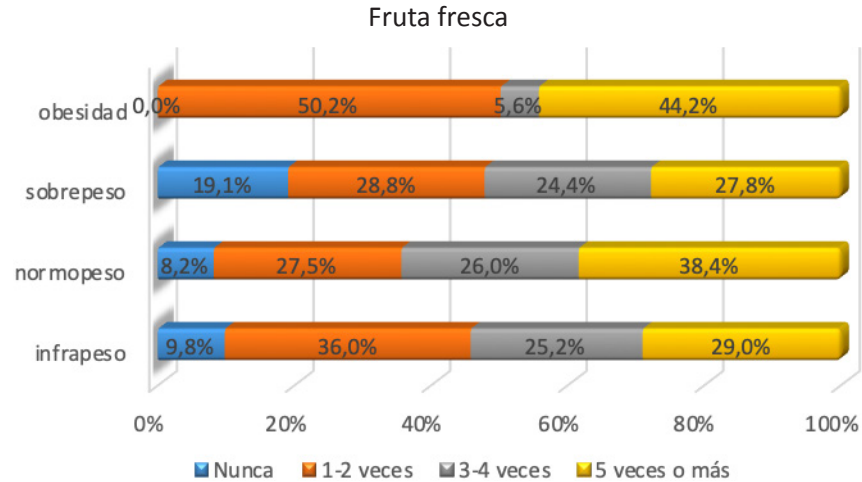
Los jóvenes con obesidad han consumido fruta fresca con mayor frecuencia en los últimos 7 días: el 44,2% la han consumido 5 veces o más, el 5,6% lo han hecho 3-4 veces y el resto la han tomado 1-2 veces. También, es llamativo que el 19,1% de los jóvenes con

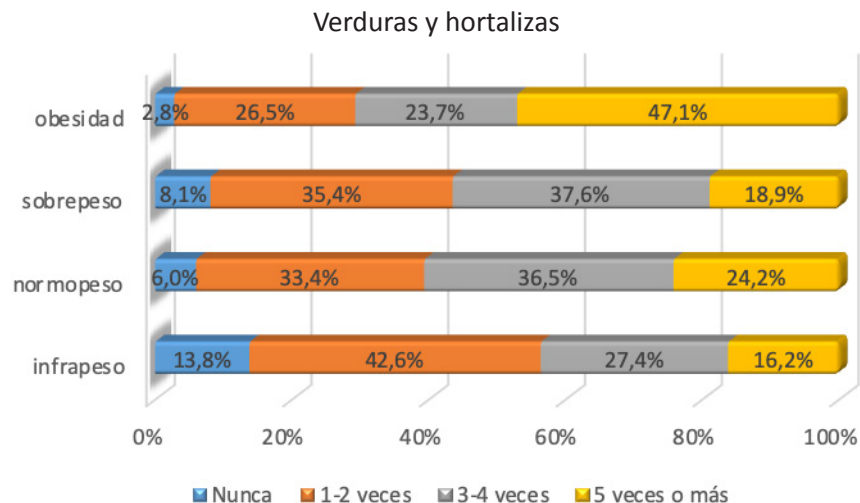
sobrepeso refieren no haber consumido fruta fresca en la última semana ( $p = 0,006$ ).

De igual manera, los jóvenes con obesidad son los que refieren consumir verduras y hortalizas más frecuentemente. El 47,1% de los estudiantes con obesidad las han consumido 5 veces o más en los últimos 7 días, y

el 23,7% en 3-4 ocasiones. Los estudiantes con infrapeso son los que consumen verduras y hortalizas en menor cantidad: tan solo el 16,3% los han consumido 5 veces o más en la última semana, el 27,4% en 3-4 ocasiones y el 13,8% refieren no haberlos consumido en los últimos 7 días (Gráfico 7.4).

Gráfico 7.4. Consumo de fruta fresca y verduras y hortalizas en los últimos 7 días, según las categorías de nivel de peso





Seguidamente se refieren los resultados relativos al consumo de dulces (bollería, golosinas), comida rápida, refrescos azucarados y legumbres, para los que no se han obtenido diferencias estadísticamente significativas.

En cuanto al consumo de dulces (bollería, golosinas), el 20,9% de los jóvenes con obesidad indican que no los han consumido en los últimos 7 días, el 18,8% lo ha hecho en 3-4 ocasiones y únicamente el 5,6% 5 veces o más. En cambio, los jóvenes con un peso menor del normal los han consumido con mayor frecuencia, ya

que el 17,3% han tomado dulces en 5 o más ocasiones y el 27,6% en 3-4 ocasiones a lo largo de la última semana.

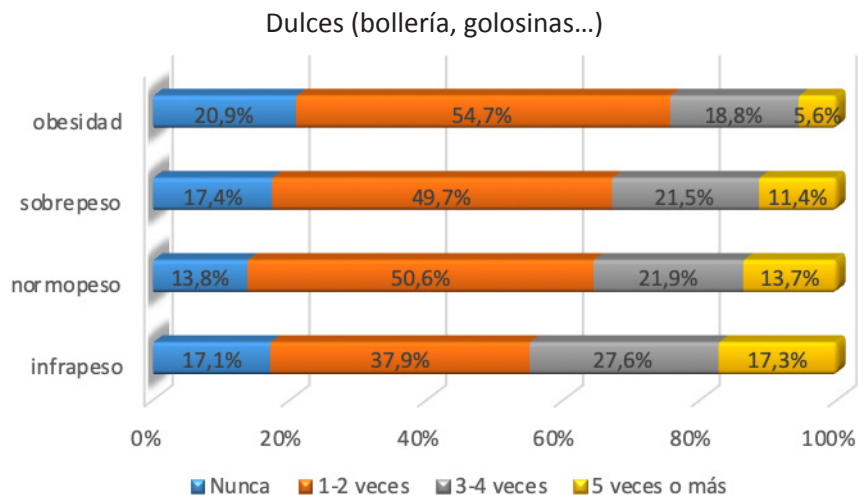
El consumo de comida rápida es notablemente menor en los jóvenes con obesidad, en contraste con los jóvenes con infrapeso, quienes consumen este tipo de comida con mayor frecuencia. Más de la mitad de los jóvenes con obesidad (52,0%) refieren no haber tomado comida rápida en la última semana, mientras en el caso de los jóvenes con infrapeso tan sólo un cuarto (25,9%) no la han consumido.

También, los jóvenes con obesidad son los que en menor medida consumen refrescos con azúcar: el 62,4% refiere no haberlos consumido en los últimos 7 días, y tan solo el 5,6% lo ha hecho en 5 o más ocasiones. Por otra parte, el 15,4% de los jóvenes con infrapeso han tomado refrescos azucarados 5 veces o más en la última semana, y solamente el 34,7% no lo ha hecho en ninguna ocasión.

Respecto al consumo de legumbres, el 13,2% de los jóvenes con obesidad las han consumido en 5

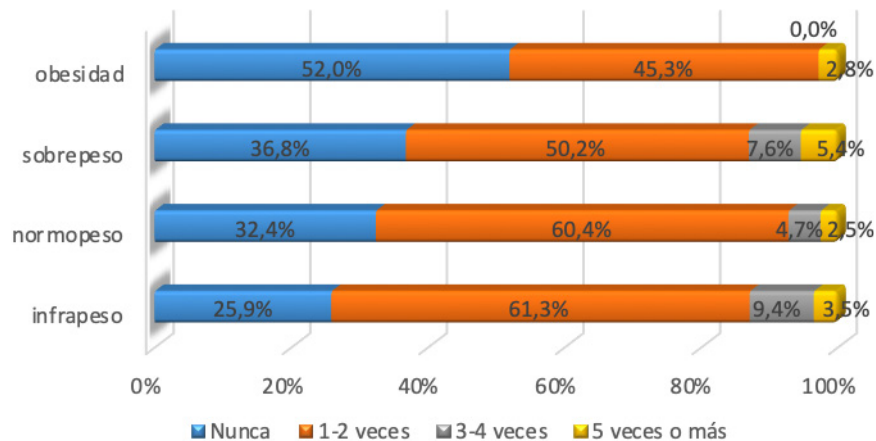
o más ocasiones, el 33,9% en 3-4 ocasiones y el 8,3% ninguna vez en la última semana. Aquéllos con sobrepeso también han consumido legumbres con alta frecuencia: el 15,2% en 5 o más ocasiones, el 24,1% en 3-4 ocasiones y el 6,7% ninguna vez. En contraste, los jóvenes con infrapeso han consumido menos legumbres en los últimos 7 días: el 58,2% las tomaron 1-2 veces, mientras que el 12,3% no lo ha hecho en ninguna ocasión (Gráfico 7.5).

Gráfico 7.5. Frecuencia de consumo de dulces (bollería, golosinas...), comida rápida, refrescos azucarados y legumbres en los últimos 7 días, según las categorías de nivel de peso

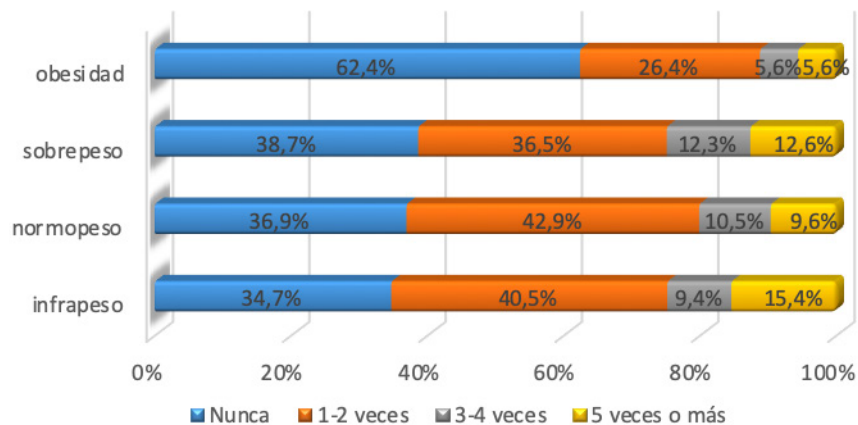


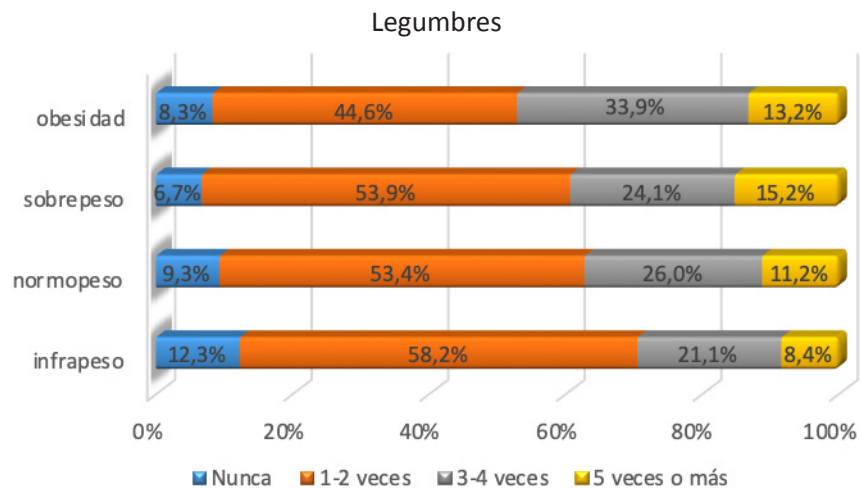


### Comida rápida



### Refrescos azucarados

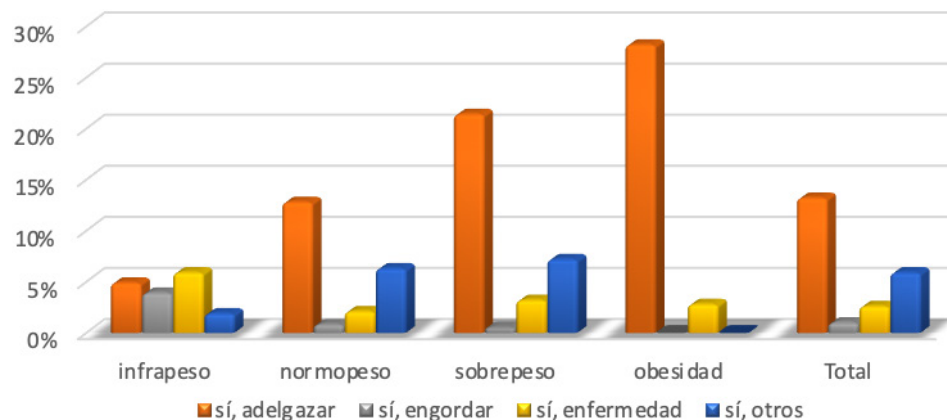




En relación al seguimiento de dietas especiales o la modificación de la dieta habitual, el 83,2% de los jóvenes con infrapeso y el 78,0% de los que tienen peso normal no han realizado cambios en su dieta habitual en el último año. El 3,9% de jóvenes con infrapeso han

realizado dieta para engordar mientras que el 4,9% para adelgazar. En el caso de los jóvenes con obesidad, el 28,2% han seguido dieta para adelgazar, así como el 21,4% de los jóvenes con sobrepeso (Gráfico 7.6).

Gráfico 7.6. Realización de dietas especiales en los últimos 12 meses, según las categorías de nivel de peso



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.