

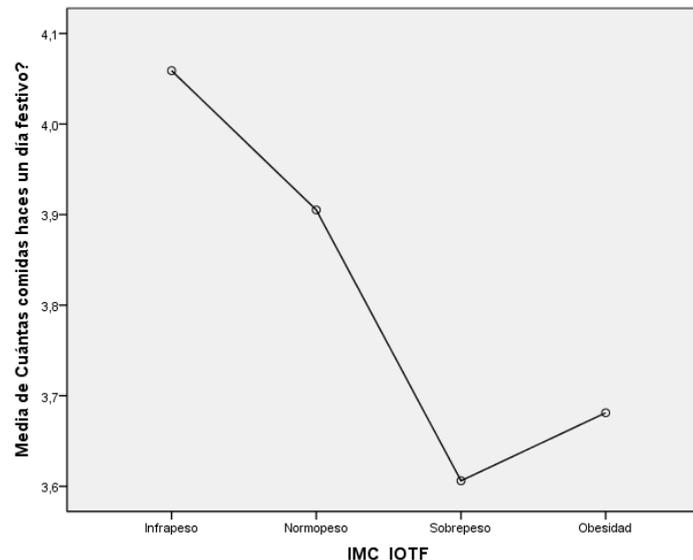
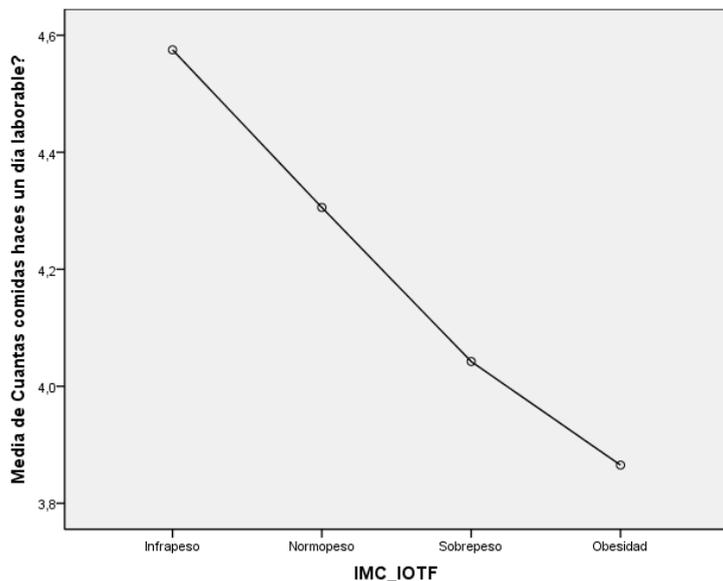
5. Alimentación e índice de masa corporal



La distribución de la media de comidas no es igual en las distintas categorías de IMC según la IOTF. Los días laborables hay diferencias significativas en el n.º de comidas realizadas por el grupo de infrapeso (media 4,58 DE 0,67) y los de normopeso (media 4,31 DE 0,84), sobrepeso

(media 4,04 DE 0,89) y obesidad (media 3,87 DE 0,71) y normopeso y sobrepeso. Los fines de semana o festivos sólo son significativas las diferencias entre infrapeso-sobrepeso (4,06 DE 0,87-3,61 DE 0,82) y normopeso-sobrepeso (3,91 DE 0,87-3,61 DE 0,82) (Gráficos 5.1a y 5.1b)

Gráfico 5.1. Media de comidas realizadas en días de diario (a) y en días festivos (b) por categoría de nivel de peso IOTF



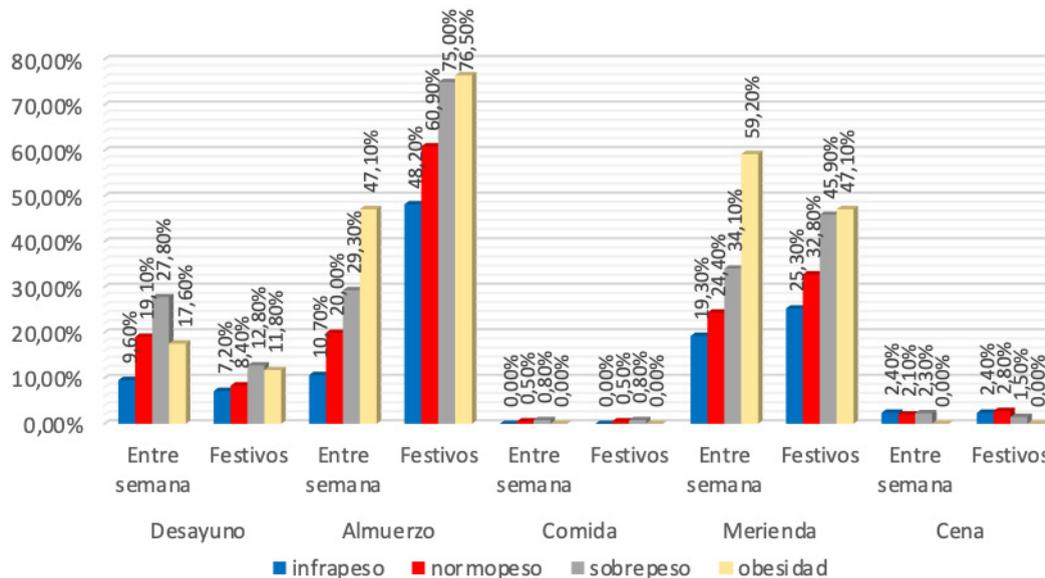


Considerando las 5 comidas principales, la que se saltan con mayor frecuencia los jóvenes es el almuerzo, siendo este porcentaje del 20,9% en los días de diario (29,3% de los jóvenes con sobrepeso, 47,1% con obesidad, 20,0% con normopeso, 10,7% con infrapeso; $p < 0,001$), y del 62% en los días de fin de semana o festivos (75% de los jóvenes con sobrepeso, 76,5% de los que tienen obesidad, 60,9% de los que tienen un peso normal y 48,2% de los que tienen infrapeso, $p = 0,001$). También hay un elevado porcentaje de estudiantes que no meriendan: el 25,7% los días de diario y el 34,1% los días de fin de semana o festivos, observándose que son los jóvenes con sobrepeso y sobre todo con obesidad son los que más se saltan esta comida, tanto los días de diario ($p = 0,003$) como en los fines de semana o festivos ($p = 0,005$).

Sin embargo, las comidas que menos omiten son la de mediodía y la cena, tanto en los días de diario (0,5% y 2,1% respectivamente) como en los fines de semana o festivos (0,5% y 2,6% respectivamente), sin poderse establecer la significación según las categorías de nivel de peso debido al pequeño número de casos en alguna de ellas.

Cabe destacar que el 19,4% de jóvenes no desayunan los días de diario mientras que los fines de semana o festivos por este porcentaje disminuye a menos de la mitad (8,9%). Hay una mayor proporción de jóvenes con sobrepeso que se saltan el desayuno, tanto los días de diario (27,8%, $p = 0,011$) como los fines de semana (12,8%), aunque en este caso las diferencias no son estadísticamente significativas (Gráfico 5.2).

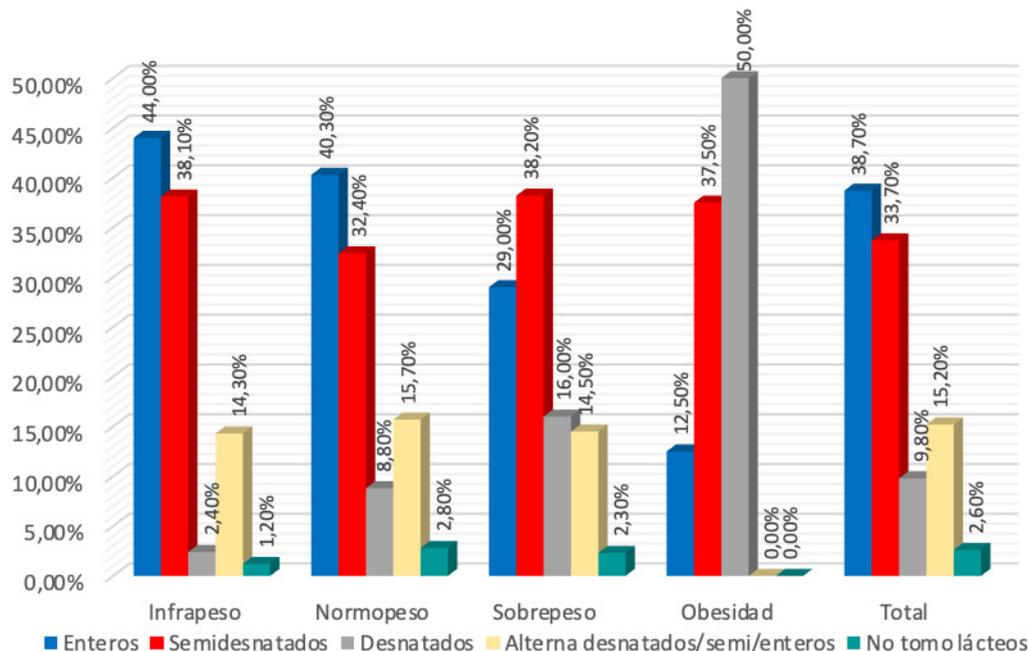
Gráfico 5.2. Proporción de jóvenes que no realizan cada una de las cinco comidas principales, por categoría de nivel de peso



Los alumnos toman fundamentalmente lácteos enteros (38,7%) y semidesnatados (33,7%), mientras que un 15,2% de ellos alternan los desnatados, semidesnatados y enteros, y el 2,6% 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). Sin embargo, al analizar por sexos, este patrón se mantiene en los chicos mientras que en las chicas el mayor consumo de lácteos desnatados se encuentra en el grupo de las que tienen infrapeso, y el de enteros en el grupo de las que tienen peso normal.

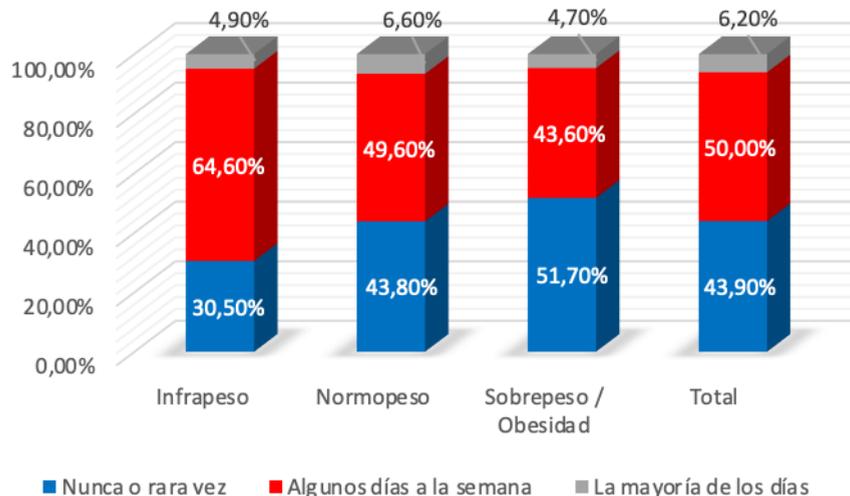
Gráfico 5.3. Tipo de lácteos consumidos, por categoría de nivel de peso.



Respecto a los snacks de bolsa (patatas fritas, gusanitos, cortezas) a mayor IMC menor porcentaje de jóvenes que los consumen; así, son los jóvenes con infrapeso los que más los consumen: lo hace el 69,5%, de los cuáles el 64,6% lo hace algunos días a la semana y

el 4,9% la mayoría de los días, en comparación con el 48,3% de los que tiene sobrepeso/obesidad, entre los cuales el 43,6% los consume varias veces por semana y el 4,7% la mayoría de los días (p = 0,025) (Gráfico 5.4).

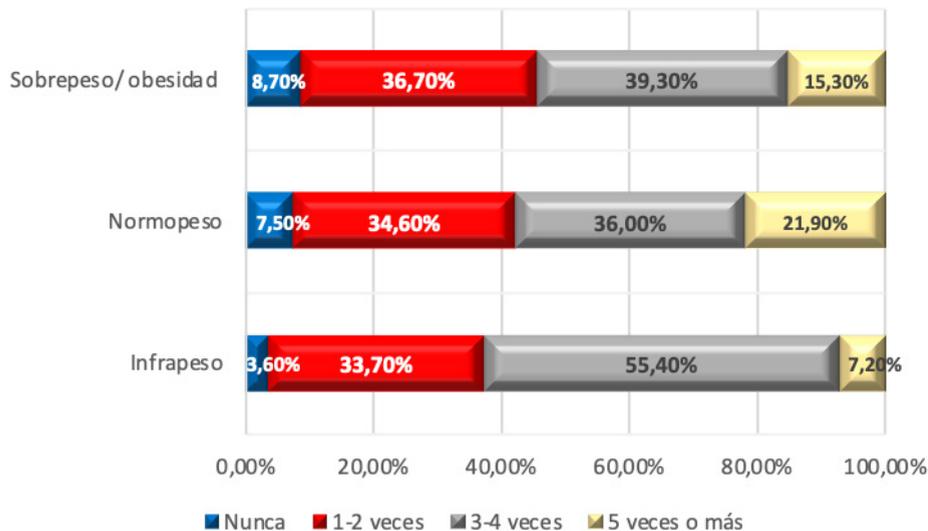
Gráfico 5.4. Consumo de snacks de bolsa (patatas fritas, gusanitos...), por categoría de nivel de peso



Al analizar el 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 ($p = 0,003$), huevos ($p = 0,024$), dulces y bollería

($p = 0,027$), pan/cereales ($p = 0,020$) y leche/lácteos ($p = 0,036$): Hay un mayor porcentaje de jóvenes que nunca consumen verduras y hortalizas cuanto mayor es el IMC y también es en el grupo de sobrepeso/obesidad en el que los que las consumieron lo hicieron con menor frecuencia (el 36,7% sólo en 1-2 ocasiones) (Gráfico 5.5).

Gráfico 5.5. Consumo de verduras/hortalizas en los últimos 7 días, según categorías de nivel de peso.



Sin embargo, si analizamos las categorías de sobrepeso y obesidad por separado, se observa que todos los jóvenes con obesidad consumen verduras y hortalizas ($p = 0,004$). En cuanto al consumo de dulces, también es menor el porcentaje de consumidores y frecuencia de consumo al aumentar el IMC (Gráfico 5.6), (esto ocurre también al separar las categorías de sobrepeso y obesidad, y en este caso se observa que ninguno

de los jóvenes con obesidad los tomó 5 veces o más ($p = 0,026$), mientras que los que más consumen huevos y con más frecuencia son los jóvenes con peso normal (Gráfico 5.7). (Al separar infrapeso y obesidad, el mayor porcentaje de consumidores de huevo está en el grupo de obesidad, aunque no son los que lo hacen con mayor frecuencia, ya que la mayoría los consumieron 1-2 veces la última semana).

Gráfico 5.6. Consumo de dulces/bollería en los últimos 7 días, según categorías de nivel de peso.

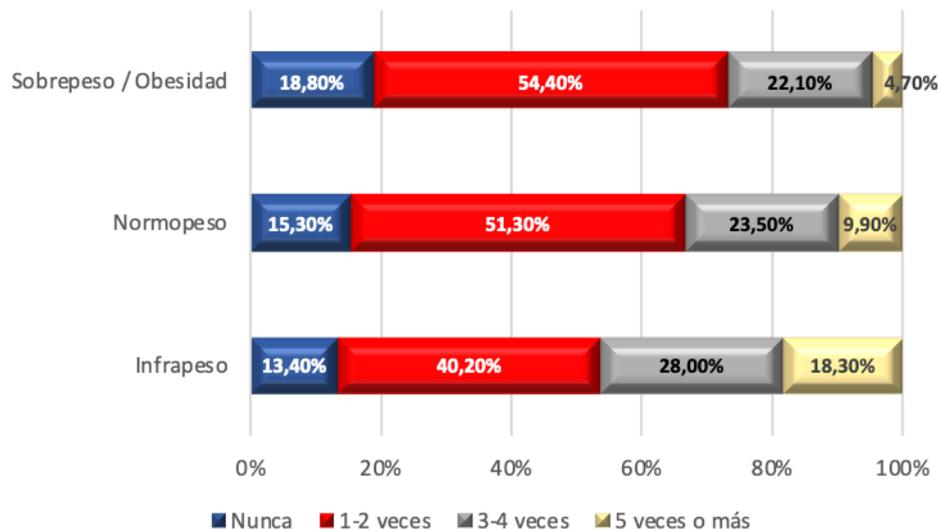
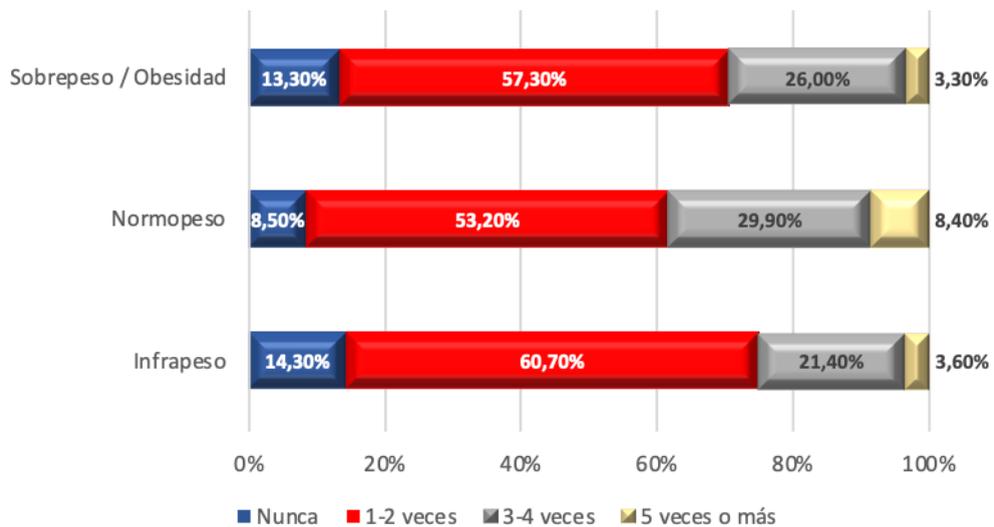




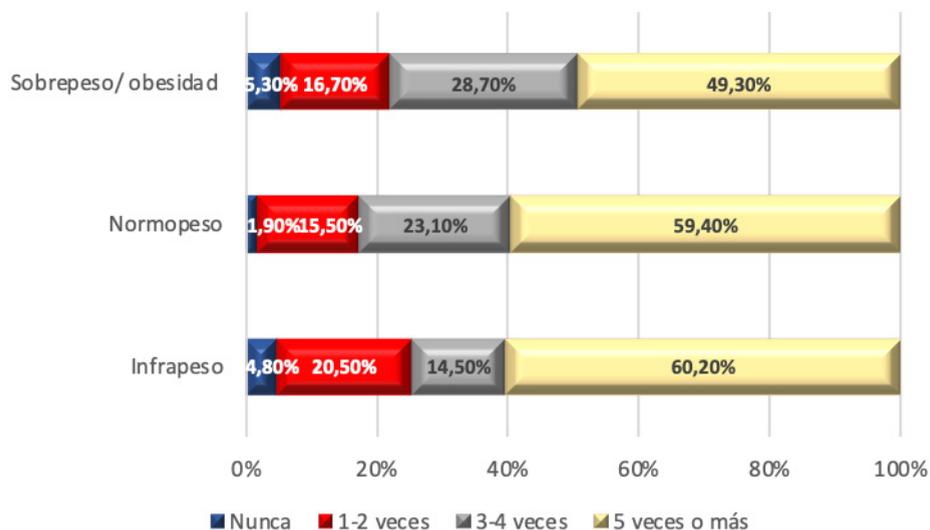
Gráfico 5.7. Consumo de huevos en los últimos 7 días, según las categorías de nivel de peso



En cuanto al consumo de pan y cereales, se observan diferencias: es en la categoría de normopeso en la que más se consumen estos productos (98,1%) y con mayor frecuencia: el 59,4% lo hizo en 5 o más ocasiones

la última semana, aunque hay que destacar que casi la mitad de los jóvenes con sobrepeso/obesidad lo hicieron con esa misma frecuencia (49,2%) (Gráfico 5.8).

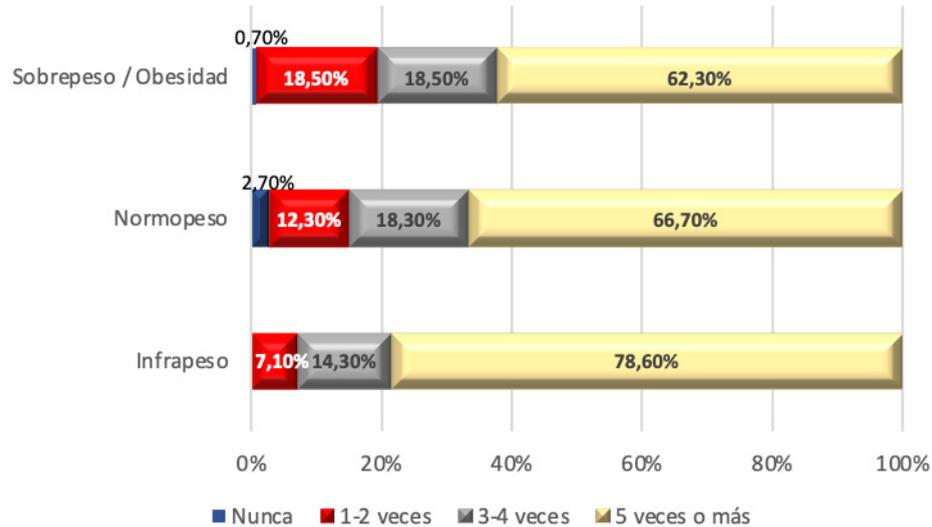
Gráfico 5.8. Consumo de pan/cereales en los últimos 7 días, según categorías de nivel de peso



En cuanto al consumo de leche y lácteos son los jóvenes con infrapeso los que más los consumen (100%) y con más frecuencia (el 78,6% 5 veces o más en los

últimos 7 días), mientras que los que tienen sobrepeso/obesidad son los que los consumen con menor frecuencia ($p = 0,036$) (Gráfico 5.9).

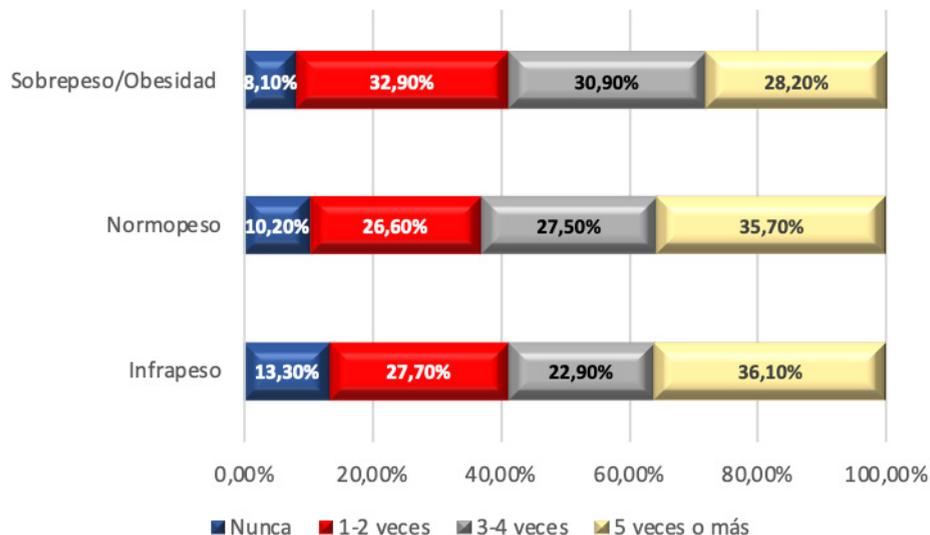
Gráfico 5.9. Consumo de leche y lácteos en los últimos 7 días, según categorías de nivel de peso



Respecto a los demás grupos de alimentos sobre los que se preguntó, no se han encontrado diferencias significativas en cuanto a su consumo por categorías de nivel de peso:

a) Fruta fresca: Se observa que los porcentajes de jóvenes que no consumen fruta fresca aumenta a medida que disminuye el IMC, pero también ocurre lo mismo con los que la consumieron 5 o más veces en los últimos 7 días (Gráfico 5.10).

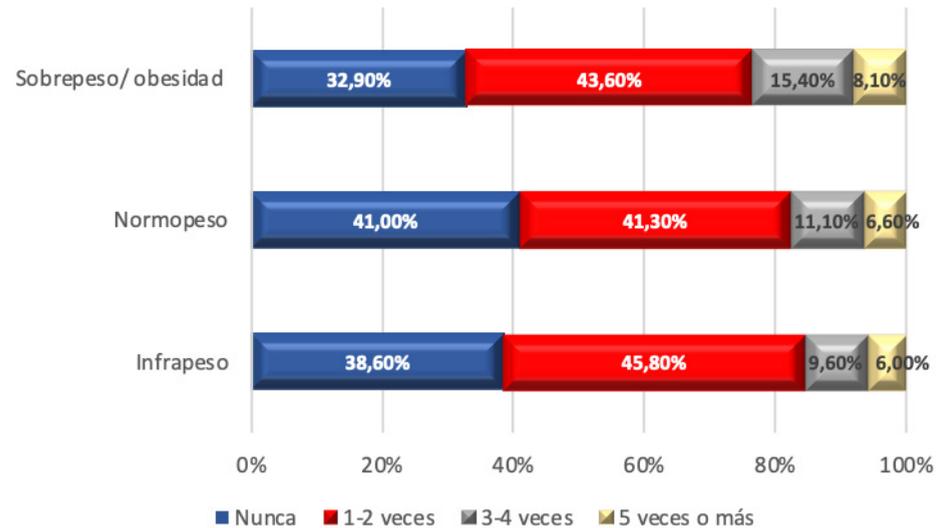
Gráfico 5.10. Consumo de fruta fresca en los últimos 7 días, según categorías de nivel de peso



b) Refrescos con azúcar: El mayor porcentaje de jóvenes consumidores de refrescos con azúcar la última semana fueron aquellos con sobrepeso/

obesidad, y también los que los consumieron con mayor frecuencia (Gráfico 5.11).

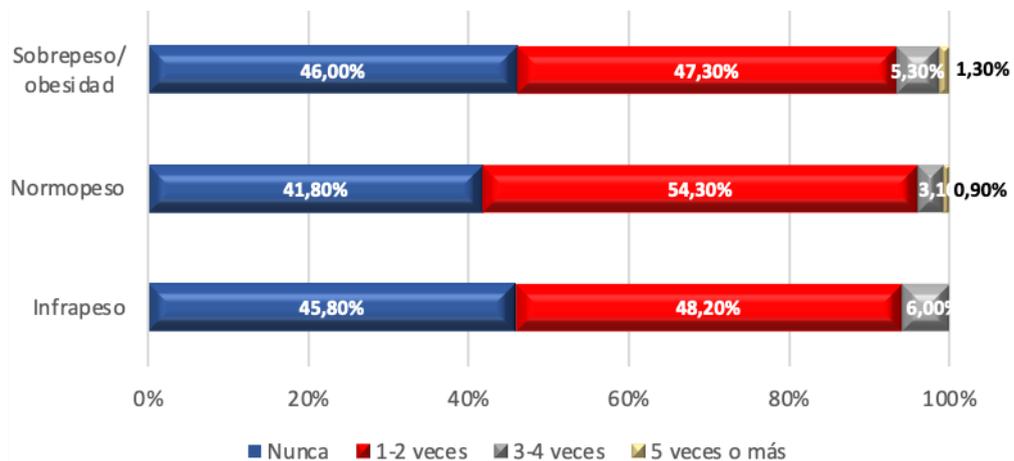
Gráfico 5.11. Consumo de refrescos con azúcar en los últimos 7 días, según categorías de nivel de peso



c) Comida rápida: Hay un mayor porcentaje de jóvenes con normopeso que la consumen, pero es ligeramente más frecuente en el grupo de sobre-

peso/obesidad el consumirla 5 o más veces en los últimos 7 días (Gráfico 5.12).

Gráfico 5.12. Consumo de comida rápida en los últimos 7 días, por categorías de nivel de peso



d) Respecto al consumo de legumbres, al clasificar en 3 categorías de IMC se observa que a medida que aumenta éste son más los jóvenes que no consumen nunca legumbres (Gráfico 5.13) y al clasificar el IMC en 4 categorías se establece que ninguno de los jóvenes con obesidad las ha consumido en 5 o más ocasiones, el 83,3% 1-2 veces y el 8,3% ninguna vez en la última semana, aunque si separamos por sexos, ninguna de las chicas con

obesidad tomaron legumbres más de 1-2 veces en la última semana, mientras que un 16,7% de los chicos obesos lo hizo 3-4 veces. Aquéllos con sobrepeso también han consumido legumbres con alta frecuencia: el 62,7% en 1-2 ocasiones, el 22,7% en 3-4 ocasiones, sin apenas diferencias entre sexos ni con los grupos de normo y sobre todo de infrapeso (Gráficos 5.14 y 5.15).

Gráfico 5.13. Consumo de legumbres en los últimos 7 días, por categorías de nivel de peso (3 categorías)

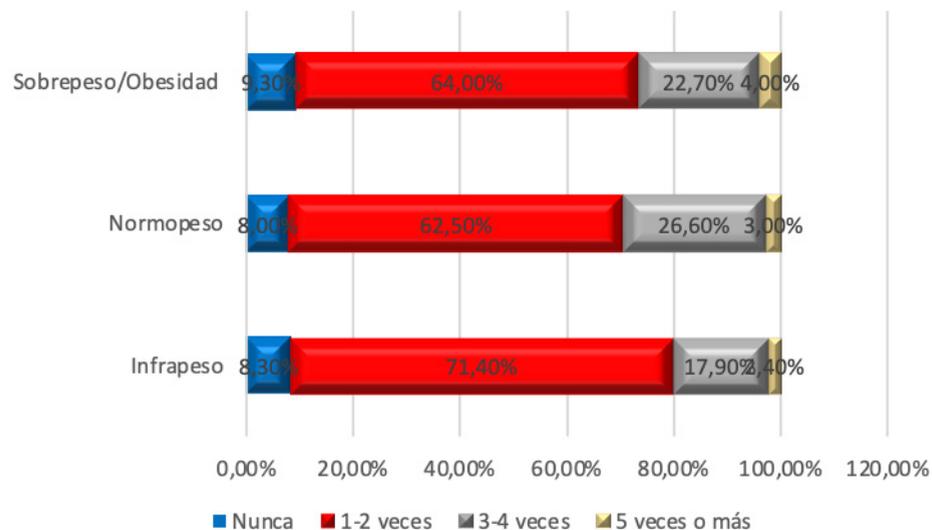




Gráfico 5.14. Consumo de legumbres en los últimos 7 días, por categorías de nivel de peso (4 categorías)

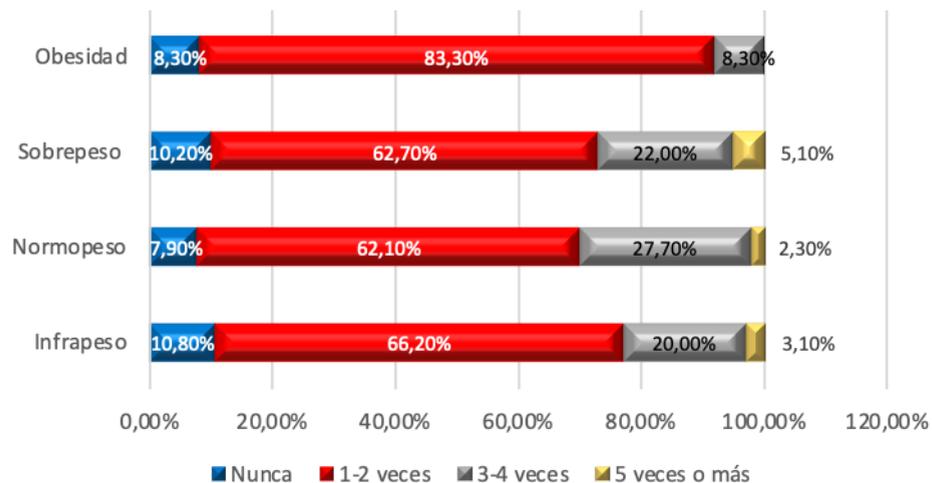
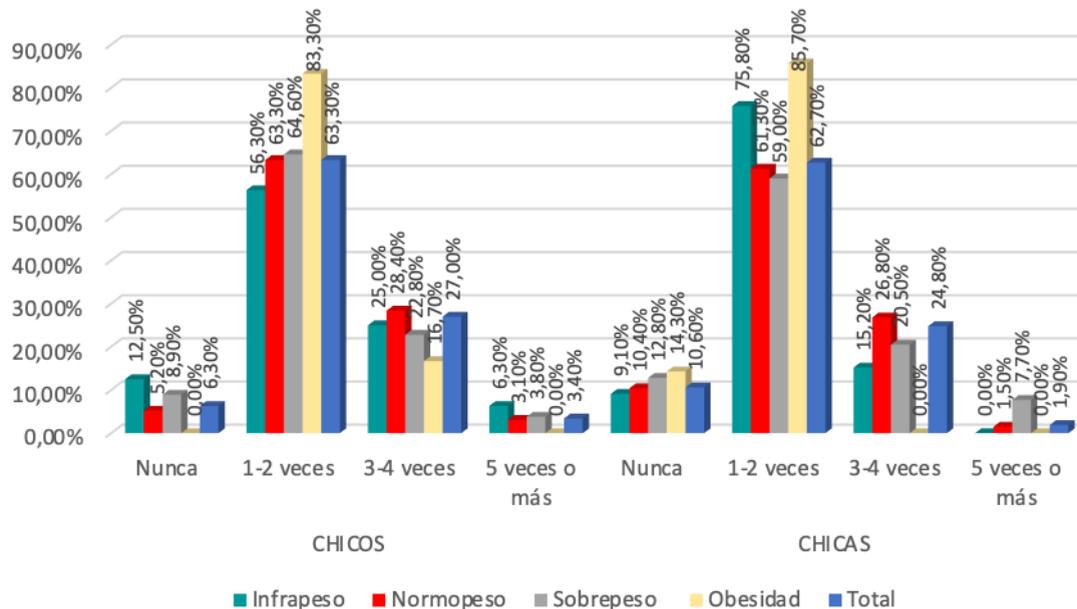


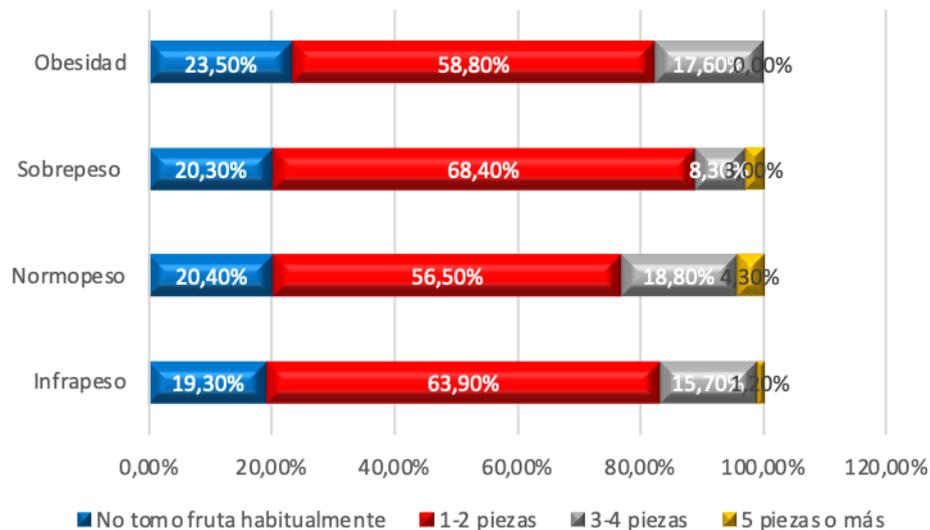
Gráfico 5.15. Consumo de legumbres en los últimos 7 días, por categorías de nivel de peso y sexo



e) 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 5.16).

Gráfico 5.16. Consumo de fruta, por categorías de nivel de peso

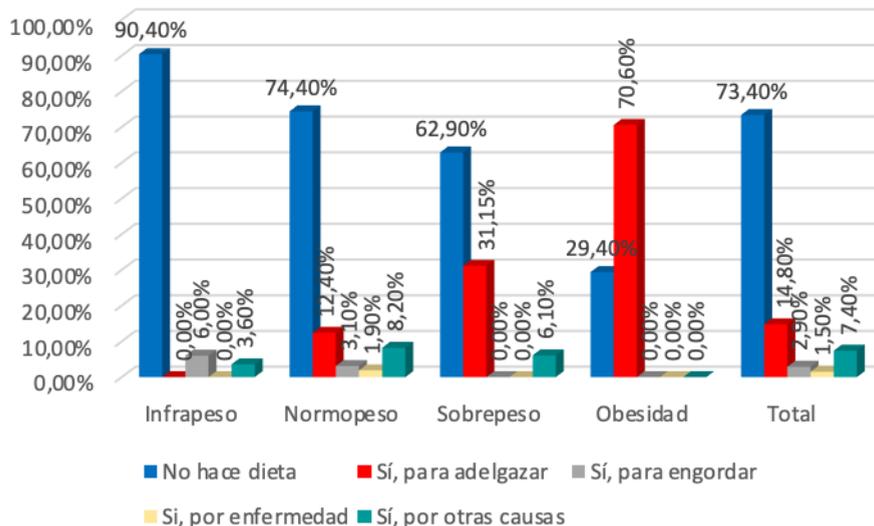


REALIZACIÓN DE DIETAS ESPECIALES

El 26,6% de los jóvenes realizó dietas especiales o modificó la dieta habitual durante el último año, principalmente los que entran en la categoría de obesidad (70,6%) y sobrepeso (37,1%), todos ellos para adelgazar

en el primer caso, y el 6,1% por otros motivos en el segundo. Entre los jóvenes con peso normal modificó su dieta el 25,6%, mientras que en el grupo de infrapeso lo hizo solo el 9,6%, el 6% para engordar y el 3,6% por otros motivos (Gráfico 5.17).

Gráfico 5.17. 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, con especial diferencia entre sexos en el grupo de jóvenes que tienen un IMC normal (14,7% de diferencia). También el 11,4% de chicas con infrapeso hizo dieta para engordar, frente al 2,1% de los chicos de la misma categoría de peso (Gráfico 5.18)

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

