

# ESTUDIO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA EN LA POBLACIÓN JOVEN DE CASTILLA Y LEÓN

CURSO ESCOLAR 2015/2016



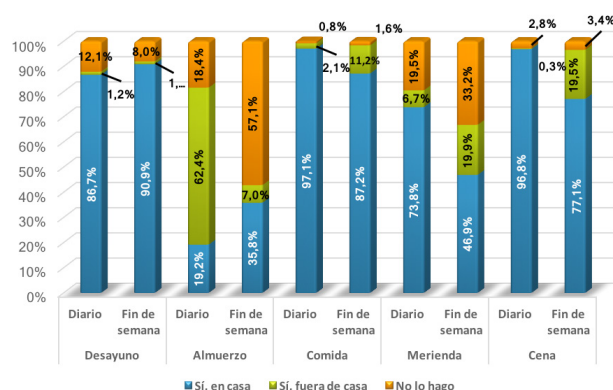
## ESTIMACIONES PARA CASTILLA Y LEÓN: 4. ALIMENTACIÓN

Para valorar el tipo de dieta y alimentación que llevan los jóvenes se han realizado nueve preguntas: si hacen en casa / fuera de casa / no hacen cada una de las cinco comidas principales, cuántas comidas suelen hacer al día, si cuando comen o cenan en casa lo hacen viendo la televisión, qué tipo de leche o lácteos toman habitualmente (enteros, semidesnatados, desnatados), con qué frecuencia comen snacks, con qué frecuencia han consumido en los últimos 7 días distintos tipos de alimentos y bebidas, cuántas piezas de fruta suelen tomar diariamente y si en los últimos 12 meses han seguido alguna dieta especial o han modificado su dieta habitual por algún motivo.

A pesar de que la mayoría de los jóvenes desayunan en casa (suya o de familiares) tanto los días de diario como los fines de semana o festivos, el 12,1% no desayuna los días de diario y el 8,0% no lo hace los fines de semana. La mayoría de los jóvenes almuerzan fuera de casa entre semana (62,4%), seguramente en los centros escolares, en cambio, los fines de semana y festivos hay un 57,1% que no almuerza. La comida del mediodía se realiza casi siempre en casa durante los días de diario (97,1%), pero los fines de semana aumenta la proporción de los que comen fuera de casa (11,2%). También aumenta los fines de semana la proporción de aquellos que no cenan y de los que no meriendan (3,4% y 33,2% respectivamente), así como de los que lo hacen fuera de casa (19,5% y 19,9% respectivamente) (Gráfico 1). En la mayoría de los casos, no hay

diferencias estadísticamente significativas por sexo ni por ámbito geográfico. Por ámbito geográfico, sólo es significativa la mayor frecuencia de los que no meriendan los días de diario en el medio rural (24,6%, en el urbano 18,1%,  $p = 0,041$ ). Mientras que por sexo, son más las chicas que se saltan alguna comida: el 16,1% de ellas no desayuna los días de entre semana (los chicos 8,1%,  $p < 0,001$ ), el 4,2% no cenan los días de diario (los chicos 1,5%,  $p = 0,012$ ) y también son más las chicas que los fines de semana no almuerzan (62,0%, frente al 52,2% de los chicos,  $p = 0,002$ ). No obstante, el número medio de comidas al día es de 4,28 (DE 0,93) los días de diario y 3,94 (DE 1,06) los fines de semana y festivos, sin haber diferencias significativas por sexo ni ámbito geográfico. Más de dos tercios de los jóvenes (68,7%) reconocen que cuando comen y/o cenan en casa lo hacen viendo la televisión.

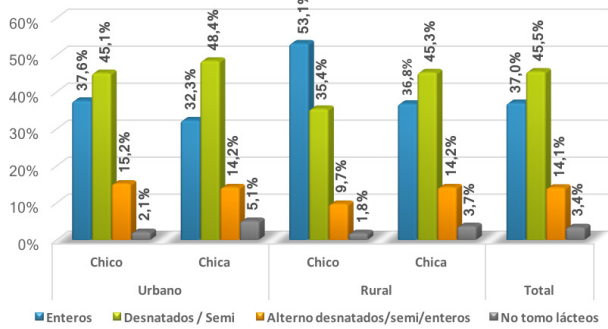
Gráfico 1. Realización de las principales comidas



El tipo de leche y productos lácteos más consumidos habitualmente por los jóvenes son los desnatados o semidesnatados (45,5%), seguidos de los enteros (37,0%), salvo los chicos del medio rural que consumen más lácteos enteros (53,1%) y sólo los toman desnatados o semidesnatados el 35,4%. El 3,4% de los jóvenes refiere no tomar leche ni lácteos, especialmente las chicas del medio urbano (5,1%) ( $p = 0,027$ ) (Gráfico 2). En cambio, el consumo de snacks (patatas fritas de bolsa, gusanitos, cortezas o similares) no muestra diferencias significativas por sexo ni por ámbito geográfico: la mayoría los consumen algunos días a la semana (58,4%), el 33,5% de los jóvenes dice no consumirlos nunca o casi nunca y el 8,1% reconoce que los toma la mayoría de los días.

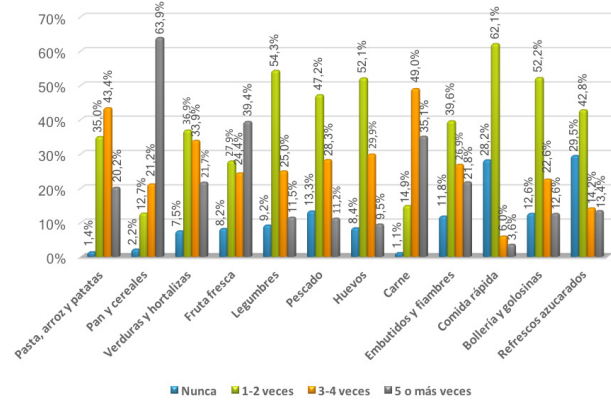


**Gráfico 2. Consumo de lácteos, por sexo y ámbito geográfico**



Los alimentos consumidos con más frecuencia por los jóvenes son el pan y los cereales: el 63,9% los han tomado 5 o más veces en los últimos 7 días, seguidos de la fruta fresca (39,4%) y la carne (35,1%). Además, el 49,0% ha comido carne 3-4 veces en la última semana y los embutidos y fiambres los han comido el 26,9% 3-4 veces y el 21,8% 5 o más veces. El 62,1% ha tomado comida rápida 1 o 2 veces en los 7 últimos días, el 52,2% bollería o golosinas y el 42,8% refrescos azucarados. La mayoría de los jóvenes han consumido pescado y huevos 1-2 veces en la última semana: 47,2% y 52,1% respectivamente. Las verduras y hortalizas, así como las legumbres son el general poco consumidas: el 36,9% ha tomado verduras 1-2 veces, el 33,9% 3-4 veces y sólo el 21,7% 5 o más veces en la última semana. Las legumbres 54,3%, 25,0% y 11,5% respectivamente (Gráfico 3). Aunque en general no hay diferencias significativas entre ambos sexos, el pan y los cereales, así como la carne, son más consumidos por los chicos, pero las mayores diferencias se encuentran en el consumo de refrescos: mientras el 40,1% de las chicas refiere no haberlos tomado en los últimos 7 días y el 38,7% sólo 1-2 veces, el 47,0% de los chicos los ha tomado 1-2 veces y sólo el 18,9% no los ha tomado en la última semana. En cambio, el 19,0% de los chicos ha tomado refrescos azucarados 3-4 veces en este periodo y el 15,2%, 5 o más veces (las chicas 9,5% y 11,7% respectivamente,  $p < 0,001$ ).

**Gráfico 3. Consumo de distintos tipos de alimentos en los últimos 7 días**



El 58,9% de los jóvenes suele tomar 1 o 2 piezas de fruta diarias y el 20,0% toma 3 o 4 piezas al día. Sólo el 2,5% toma 5 o más piezas diariamente y el 18,6% reconoce que no toma fruta habitualmente, sin hallarse diferencias entre ambos sexos ni entre el medio rural y el urbano.

La mayoría de los jóvenes no han modificado su dieta ni han seguido alguna dieta especial durante los últimos 12 meses (76,0%), especialmente los chicos, que no la han modificado en el 82,5% de los casos. Frecuentemente el cambio en la dieta es con la intención de adelgazar: el 20,5% de las chicas y el 8,7% de los chicos han modificado su dieta para bajar peso. En cambio, sólo el 1,5% y el 2,1% respectivamente lo han hecho para engordar ( $p < 0,001$ ) (Gráfico 4).

**Gráfico 4. Modificaciones en la dieta habitual, por sexo**

