

4. Alimentación



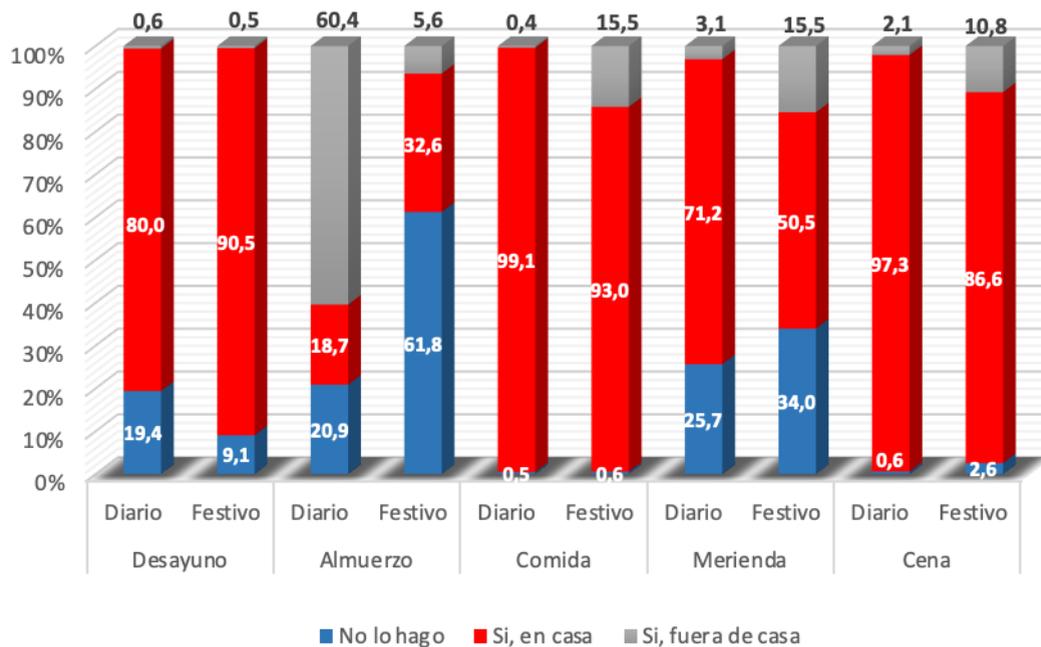
En este apartado, relacionado con la dieta y la alimentación, se recogió información acerca del número de comidas que realizan los jóvenes y en qué lugar, tanto días de diario como los del fin de semana y festivos y si cuando comen o cenan en casa lo hacen viendo la televisión. También se preguntó acerca del tipo de leche o productos lácteos (enteros/semidesnatados/desnata-dos) 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, por otros motivos).

La mayor parte de los jóvenes desayunan en casa o fuera de casa los días de diario (80,6%) y los del fin de semana (91%).

Por otro lado, el 79,1% almuerzan los días de diario, y principalmente fuera de casa (60,4%), en cambio los fines de semana solo lo hace el 38,2% y generalmente en casa (fuera de casa solo el 5,6%).

Casi todos los participantes comen en casa los días de diario (99,1%) y sólo un 0,5% fuera, mientras que el fin de semana un 93% comen en casa y un 6,5% fuera de ella. Son más los alumnos que meriendan los días de diario (74,3%) que los días de fin de semana (66%). Respecto a la cena, los días de diario la mayoría de los jóvenes lo hacen en casa (97,3%) y el 0,5% fuera, mientras que los fines de semana el 86,6% lo hace en casa y el 10,8% 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 o no los días de diario, con más chicas que no lo hacen (15,1%, 24%, $p < 0,001$) y lo mismo ocurre con los almuerzos los días festivos (un 65,5% de chicas no almuerza frente al 58,1% de chicos, $p = 0,015$). De igual manera, hay un mayor porcentaje de chicas que no cenan, tanto a diario (chicos 1%, chicas 3,4%, $p = 0,008$) como los festivos (1,5%-3,8% respectivamente, $p = 0,026$).

También hay diferencias significativas por sexos en cuanto al almuerzo los días de diario, pero no en cuanto a la frecuencia sino al lugar de realización, con más chicas que almuerzan fuera y más chicos en casa ($p < 0,001$) y lo mismo ocurre con las comidas los días festivos (el 4,8% de los chicos y el 8% de las chicas come fuera, $p = 0,044$).

Según el ámbito geográfico sólo se encuentran resultados estadísticamente significativos en cuanto al lugar de realización de la comida los días de diario, con más jóvenes de medio rural que comen fuera de casa (0,1% urbano-1,5% rural, $p = 0,019$).

El número medio de comidas al día es de 4,28 (DE 0,85) los días de diario, y de 3,87 (DE 0,87) los días del

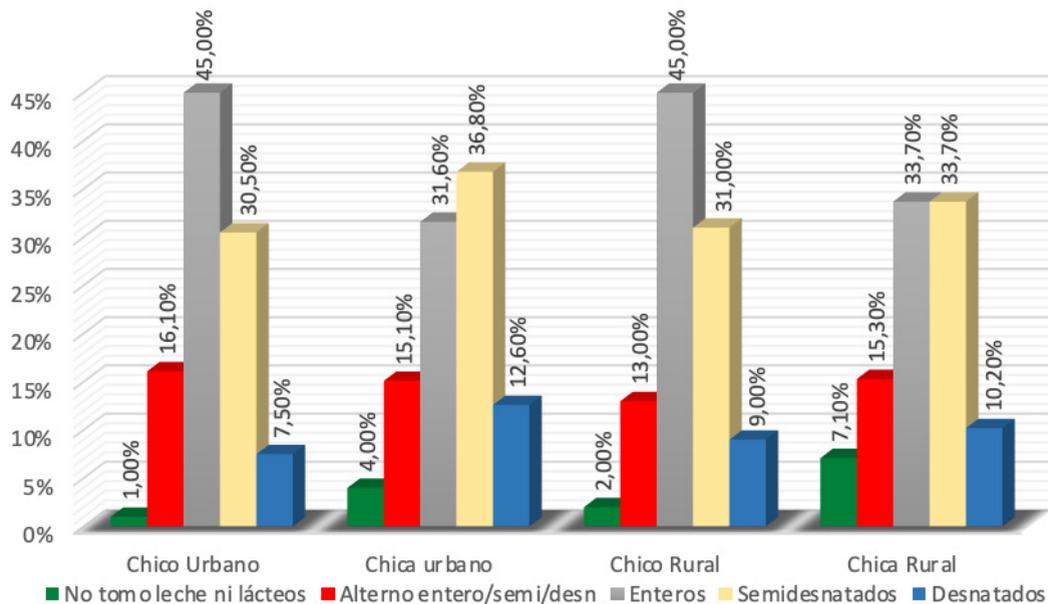
fin de semana, con diferencias estadísticamente significativas por sexo los días de diario (media chicos = 4,34, DE = 0,80, chicas = 4,23, DE = 0,89, $p = 0,045$) pero no los festivos. Por ámbito geográfico no las hay ni a diario ni festivos.

Por otra parte, el 77,3% de los jóvenes señalan que ven la televisión mientras comen y/o cenan, el 32,3% siempre y un 45% a veces, sin diferencias significativas por sexo ni ámbito.

En cuanto al tipo de leche y productos lácteos que consumen habitualmente los encuestados, los más consumidos son los enteros (38,6%), seguidos de los semidesnatados (33,4%). El 2,8% de los estudiantes no toman lácteos, y el 15,3% alternan entre enteros/semidesnatados/desnatados. Hay diferencias estadísticamente significativas en el consumo de lácteos por sexos ($p < 0,001$): hay más chicas que no toman lácteos (4,6% frente al 1,2% de chicos), principalmente chicas de medio rural (7,1%) y los chicos consumen más lácteos enteros (45,1% frente al 32% de las chicas) mientras que las chicas consumen más semidesnatados (36,2% frente a 30,6% los chicos). No se encuentran diferencias estadísticamente significativas por ámbito geográfico (Gráfico 4.2).



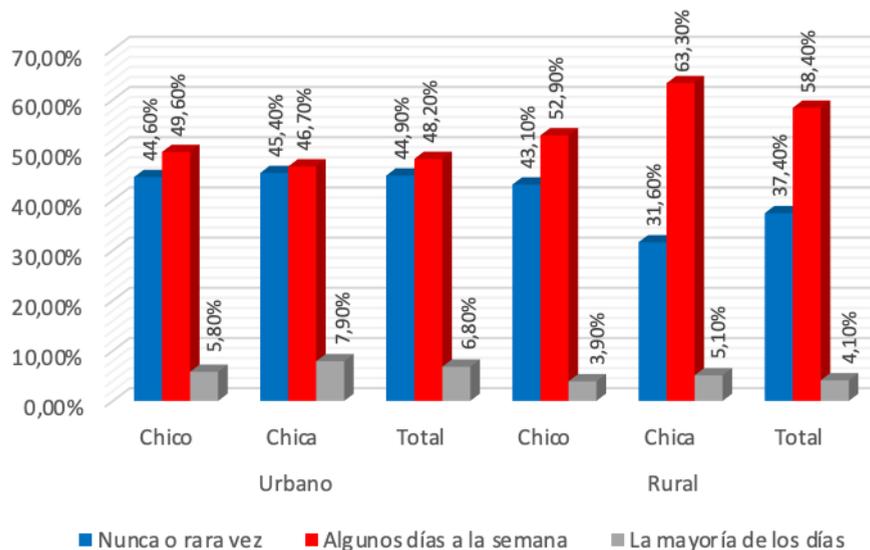
Gráfico 4.2. Consumo de lácteos por sexo y ámbito geográfico



La mitad de los adolescentes (50,2%) consume snacks (patatas fritas de bolsa, gusanitos, cortezas o similares) algunos días a la semana, y el 6,3% la mayoría de los días, sin diferencias significativas por sexos pero

sí por ámbito con un mayor porcentaje de jóvenes que los consumen en el medio rural (55% urbano, 62,5% rural, $p = 0,028$) (Gráfico 4.3).

Gráfico 4.3. Consumo de snacks por sexo y ámbito geográfico



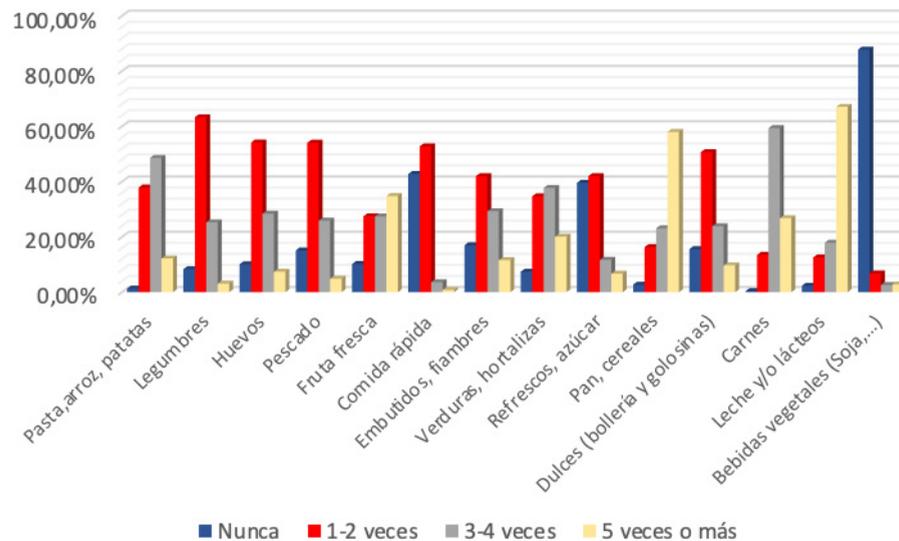
Se les preguntó acerca de la frecuencia de consumo de diferentes alimentos los últimos 7 días, siendo los más consumidos la leche y otros lácteos, que fueron consumidos 5 o más veces por el 67,1% de jóvenes, seguido del pan y cereales (58%), la fruta fresca (34,8%) y la carne (26,8%). El 59,4% ha comido carne 3-4 veces, mientras que el 29,3% han comido embutidos o fiambres 3-4 veces y el 11,6% en 5 o más ocasiones en la última semana.

El 52,8% han consumido comida rápida 1-2 veces en los últimos 7 días, el 50,7% dulces (bollería o

golosinas) y el 42% refrescos con azúcar. Más de la mitad tan solo han tomado 1-2 veces en la última semana huevo (54,2%) y pescado (54,1%).

Las legumbres y las verduras y hortalizas son consumidas con poca frecuencia: la mayoría de jóvenes (63,3%) han consumido legumbres en 1 o 2 ocasiones en la última semana, el 34,7% han consumido verduras en 1 o 2 ocasiones y el 37,7% en 3-4 ocasiones (Gráfico 4.4).

Gráfico 4.4. Consumo de distintos tipos de alimentos en los últimos 7 días





Hay diferencias significativas por sexos en cuanto al consumo de verduras y hortalizas ($p = 0,031$) con más chicos que no las han consumido (9,3% frente al 5,6% chicas) y más chicas que las han tomado en 5 o más ocasiones en los últimos 7 días (22,9% frente al 17,4% chicos). Los que menos verduras y hortalizas han consumido son los chicos de medio rural (13,9% no las consumen nunca) y las que más las chicas urbanas (23,7% 5 veces o más). También es significativa la diferencia por sexos en cuanto a consumir o no refrescos azucarados ($p < 0,001$): el 47,8% de las chicas dice no haberlos consumido en la última semana, frente al 31,7% de chicos con la misma respuesta. Los que más los consumen son los chicos de medio rural.

En cuanto al consumo de carne en la última semana también es significativa la diferencia entre chicos y chicas ($p = 0,005$), con un 0,8% de chicas que no han consumido, mientras que todos los chicos consumieron carne, el 29,9% 5 o más veces (23,6% chicas), el 59,1% 3-4 veces (59,7% chicas), y el 11% 1-2 veces (16% chicas). También hay diferencias por sexo en cuanto a consumo de pan/cereales ($p = 0,018$), con un 3,8% de chicas y un 1,7% de chicos que no los han consumido a lo largo de la última semana. El 62,2% de los chicos y 53,6% de las chicas lo hicieron en 5 o más ocasiones, el 21,6% de chicos y 24,7% de chicas en 3-4 ocasiones, y el

14,5% de los chicos y el 17,9% de las chicas los tomaron 1 o 2 veces durante ese período.

Aunque es bajo el porcentaje de estudiantes que declaran consumir bebidas vegetales (soja,...), hay diferencias por sexos ($p = 0,026$), siendo los chicos los que menos las han consumido (nunca: 90% frente al 85,4% de las chicas), mientras que un 4,2% de las chicas las consumieron 5 veces o más frente al 1,5% de los chicos.

Encontramos asimismo diferencias por sexos en el consumo de embutidos ($p = 0,04$), con más chicas que no los han consumido en los últimos 7 días (21,1% frente al 12,9% de los chicos) mientras que el 12,5% de los chicos y el 10,8% de las chicas los tomaron en 5 o más ocasiones, el 31,9% de chicos y 26,7% de chicas 3-4 veces y el 42,7% de chicos y 41,4% de chicas en 1-2 ocasiones. En este caso encontramos también diferencias estadísticamente significativas por ámbito ($p = 0,034$), con más frecuencia de consumo de embutidos en medio rural: el 17,1% los consumió 5 o más veces frente al 10,4% de medio urbano, el 28,9% de medio urbano y el 31,2% de medio rural 3-4 veces, y el 43,3% urbano y 36,7 rural en 1-2 ocasiones. El 17,4% de los estudiantes de medio urbano no los consumieron en la última semana, mientras que en el medio rural no lo hizo el 15,1% de ellos.

El 58,5% de los estudiantes suelen consumir 1-2 piezas de fruta al día; tan sólo el 3,8% toma 5 o más

piezas, y el 20,4% no toman fruta habitualmente. Hay diferencias significativas entre ambos sexos ($p = 0,046$), con más chicas que toman de 3 a 4 piezas diarias y más chicos que consumen 1 o 2.

El 73,5% de los jóvenes no han seguido ninguna dieta especial o han modificado su dieta habitual en los últimos 12 meses, mientras que el 14,7% lo han hecho

con intención de adelgazar y solamente el 3,0% para engordar. Es mayor el porcentaje de chicos que no han modificado su dieta (78,4%) en comparación con las chicas (68,5%). El 20,2% de las chicas han seguido una dieta especial para adelgazar, siendo este porcentaje mayor que en el caso de los chicos (9,5%) ($p < 0,001$) (Gráfico 4.5).

Gráfico 4.5. Modificaciones en la dieta habitual, por sexo

