



# HABITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES

AUTOR: Babiano Fernández M.A., Médico de Familia  
EAP: Argamasilla de Calatrava (Ciudad Real)

## Objetivo

Determinar los hábitos alimentarios de una población adolescente en un entorno de población rural.

## Diseño del estudio

Estudio epidemiológico transversal.

## Emplazamiento

IES de Argamasilla de Calatrava.

## Participantes

Alumnos de 4º curso de la ESO, 1º y 2º de bachillerato con edades comprendidas entre los 15 y 18 años.

## Mediciones

Variables analizadas: edad, sexo, componentes principales de la dieta mediterránea (cereales no refinados, frutas, verduras, patatas, legumbres, aceite de oliva, pescado, carne roja, aves de corral, productos lácteos enteros y alcohol).

Mediante encuesta dietética para patrón de dieta mediterránea se establecieron las puntuaciones 0, 1, 2, 3, 4 y 5 (no consume, consumo raro, frecuente, muy frecuente, semanal y diario), respectivamente. Para el consumo de alimentos lejos de este patrón se asignaron puntuaciones en escala inversa (bebidas alcohólicas, carnes rojas, aves y productos lácteos enteros). Se calculó una puntuación total de 0-55 puntos.

## Resultados

Participaron un total de 50 alumnos con edades comprendidas entre los 15 y 18 años, 48% chicos y 52% chicas. El valor promedio global de la encuesta dietética fue de 31.88+/-6.060 sin diferencias por sexo (31.42+/-6.45, versus 32.31+/-5.76, respectivamente para chicos y chicas con p de 0.6).

Destaca en el estudio el alto consumo de cereales(48%) y frutas(40%) y el uso a diario de aceite de oliva para cocinar (40%). Sin embargo productos como los vegetales, legumbres y carnes rojas tenían muy bajos consumos. Llama la atención especialmente el escaso consumo de productos lácteos que solo un 8% lo hacía a diario y la ingesta de alcohol que un 62% de los jóvenes reconocían tomarlo a diario.

En conclusión podemos decir que los adolescentes de nuestro entorno obtienen un valor promedio en la encuesta superior a 30 puntos con lo que solo sería necesario modificar hábitos en un 22%, siendo el valor promedio de la encuesta inferior en chicos con respecto a las chicas.

0-12 dieta inadecuada(insaludable), 13-24 dieta adecuada en algunos aspectos, 25-36 dieta adecuada(saludable).

Superior a 27 puntos: no hace falta intervenir. Reforzar hábitos

De 19 a 27 puntos: es necesario intervenir. Modificar hábitos.

## Frecuencia de consumo (porciones/mes)

Alimento	Nunca	1-4	5-8	9-12	13-18	>18
Cereales no refinados (pan integral, pasta, arroz)	2	6	14	18	12	48
Patatas	0	8	22	26	32	12
Frutas	4	10	16	18	12	40
Vegetales	8	18	22	18	24	10
Legumbres	2	14	38	24	18	4
Pescado	6	14	36	32	12	0
Carnes Rojas	4	22	26	30	12	6
Aves	14	18	34	14	14	6
Lácteos Enteros	46	10	16	14	6	8
Aceite de Oliva (veces/ semana)	0	6	4	24	26	40
Alcohol (ml/día) 100mL=12gr etanol	4	4	8	8	14	62

## Bibliografía

1. Kavouras SA, Panagiotakos DB, Pitsavos C, Chrysohoou C, Arnaoutis G, Skoumas Y, et al. Physical Activity and Adherence to Mediterranean Diet Increase Total Antioxidant Capacity: The ATTICA Study. *Cardiol Res Pract.* 2010; 2011:248626 doi: 10.4061/2011/248626
2. Panagiotakos DB, Pitsavos C, Stefanadis C. Dietary patterns: a Mediterranean diet score and its relation to clinical and biological markers of cardiovascular disease risk. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2006;16:559-68. doi:10.1016/j.numecd.2005.08.006