

ALIMENTACION Y ADOLESCENCIA

¹Alonso Sancho, Tomás. ¹Cortes Genescá, Jaume. ¹Biendicho Palau, María Pilar. ² Raventoz Martinez, Francisco. ²Solé Curcó, Toni. ²Moreno Martin, Carlos.

1. Médico de familia Centro de Asistencia Primaria de Balaguer. 2. Médico residente de familia Centro de Asistencia Primaria de Balaguer.

OBJETIVO: Conocer los hábitos de los adolescentes de nuestra area bàsica, relacionados con la alimentación, en un estudio transversal.

METODOLOGIA: Se realizó una encuesta sobre los alimentós consumidos en la ultima semana a 83 alumnos (39 chicos y 44 chicas) de cuarto curso de enseñanza obligatoria secundaria (ESO), en un colegio publico y otro concertado de la localidad de Balaguer Lleida de un total de 200 alumnos, con una edad media de 15,23 años. Las variables a estudiar son los alimentos ingeridos en una semana

RESULTADOS: Un 67,5% de los encuetados desayunan en el domicilio y un 68,7 comen un bocadillo a media mañana en el colegio. El 36,5%, de los encuestados comían ensalada cada día y un 8,4% no habían comido ningún día en la última semana ; el 21,7% habían comido verdura cocida cada día y un 9,6% ningún día ; 27,7% comieron fruta cada día y un 4,8% no consumieron fruta ningún día en la última semana. Carne roja fue consumida por un 25,3% diariamente por los encuestados un 9,6 % no había consumido ningún día. El pescado fue consumido por un 10% diariamente y un 43 % no lo consumió ningún día.

COMENTARIOS: Nuestros estudiantes de secundaria, realizan una alimentación variada con un buen consumo de vegetales tanto crudos como cocidos y fruta . La ingesta de proteínas es aceptable con un bajo consumo de pescado y alto en carne roja. y un pobre consumo de hidratos de carbono.

¿CUANTAS VECES HAS CONSUMIDO LOS SIGUIENTES ALIMENTOS EN LA ULTIMA SEMANA?	Ninguna vez	Una o cuatro veces	Una a seis días	Dos al día	Tres o + día
Ensalada	8,4	21,7	22,9	36,1	9,6
Verdura cocida	9,6	42,2	24,1	21,7	1,2
Carne roja	9,6	27,7	31,3	25,3	6
Hamburguesa	31,3	41	13,3	12	1,2
Pan	2,4	13,3	9,6	18,1	27,7
Arroz, Pasta	4,8	36,1	41	12	4,8
Patatas hervidas	32,5	41	15,7	10,8	0
Patatas fritas	30,1	41	13,3	13,3	1,2
Fruta	4,8	13,3	15,7	27,7	25,3
Zumos	14,5	19,3	19,3	25,3	7,2
Pescado	43	31,3	15,7	10	0

