

Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México

G. Macedo-Ojeda, M. F. Bernal-Orozco, P. López-Uriarte, C. Hunot, B. Vizmanos, F. Rovillé-Sausse

Correspondencia: Gabriela Macedo Ojeda. Licenciatura en Nutrición, Universidad de Guadalajara. Cotopaxi 70, Col. Independencia. Guadalajara, Jal. 44290 México. Tel: (52) 33 36 37 32 07. Email: gaby_macedo@yahoo.com.mx

Palabras clave: Hábitos alimentarios, adolescentes, frecuencia de consumo, alimentos, patrón de ingesta

Key words: Eating habits, adolescents, food frequency questionnaire, eating patterns.

Resumen

Conocer los hábitos alimentarios de adolescentes urbanos mexicanos, proporcionará herramientas para realizar un plan de intervención adecuado a sus características. Se realizó un estudio transversal en 632 alumnos de 12 a 15 años cumplidos (54% mujeres). Se aplicó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. Los criterios de hábitos "recomendables" (ni excesivos, ni insuficientes) se establecieron *a priori*. Chi-2 compara la distribución entre sexos; $p < 0.05$ significativa. Observamos en la mayoría de los adolescentes hábitos de consumo recomendable de cereales (50,8%), lácteos (84%), carnes (62,9%), huevo (87,4%), pescado y mariscos (58,3%), pan dulce (66,4%), papas fritas (64%) y bebidas alcohólicas (76%). Por el contrario, en la mayoría de adolescentes existe un consumo "no recomendable" de fruta/verdura (76,9%), leguminosas (59,1%), agua natural (56,3%), queso (70,3%), embutidos (51,1%), hamburguesas/pizzas (50,9%), dulces/chocolates (53,5%) y café (53,4%). No existen en general, diferencias significativas entre sexos, a excepción de los hábitos de consumo de agua y de dulces/chocolates (mayor prevalencia de consumo no recomendable en mujeres). La mayoría no realiza tres tiempos de comida mínimo al día. Es necesario desarrollar estrategias educativas y de intervención, además de guías alimentarias claras, con el objetivo de modificar los patrones inadecuados de consumo. Lo anterior en conjunto con la descripción de las características de esta población, ayudará a elaborar de forma más certera, un plan de acción adecuado.

Abstract

To know the eating habits of Mexican urban adolescents, will provide tools to carry out an intervention plan. Cross-sectional study: 632 students, 12 - 15 years (54% women). A food consumption questionnaire was applied. "Healthy" and "Not healthy" approaches were settled *a priori*. "Not healthy" consumption of fruit/vegetables (76.9%), beans (59.1%), natural water (56.3%), cheese (70.3%), sausages (51.1%), hamburgers/pizzas (50.9%), sweet/chocolates (53.5%), coffee (53.4%). Water and candy/chocolates intake, with significant differences between sexes. The majority does not take as minimum three meals per day. It is necessary to develop educational intervention strategies besides eating guides, with the purpose of modifying inadequate eating patterns. All this, joined with this population's characteristics of the description, will help in the elaboration and adequacy of an action plan.

Introducción

Los hábitos alimentarios se modifican en la adolescencia por diferentes factores, que se relacionan estrechamente con los diversos cambios biopsicosociales característicos de esta época. La autonomía para elegir sus alimentos va ligada a la búsqueda de su propia identidad y disminuye en gran medida, la influencia familiar en este aspecto. Por otra parte, suelen comer fuera de casa debido a la modificación de sus horarios escolares, así como a la necesidad de pertenecer e identificarse con las costumbres y modas de su propia generación. Por lo tanto, debido a que biológicamente las necesidades nutricias del adolescente se ven incrementadas (Tojo, 1992) y a que sus hábitos en general se modifican notablemente, los adolescentes son considerados un grupo en riesgo de presentar mala nutrición, tanto por exceso como por deficiencia. Los hábitos alimentarios considerados erróneos que más comúnmente se manifiestan en este grupo son: frecuente consumo de refrigerios con alta densidad energética (Adair, 2005), bajo consumo de frutas y verduras (Boynton, 2003), baja ingesta de calcio principalmente en mujeres (Sandler, 1985), omisión de tiempos de comida y elevado consumo de bebidas azucaradas, carbonatadas y/o embriagantes (Haines, 2003), entre otros.

Actualmente, en este grupo de edad, es frecuente encontrar problemas de trastornos de la conducta alimentaria como anorexia o bulimia (Seidenfeld, 2004), o en el otro extremo, sobrepeso u obesidad, con las consecuencias inherentes a cada uno de estos padecimientos. Tanto la deficiencia como el exceso de peso, son el resultado de un desequilibrio entre la ingestión y el gasto energético, desequilibrio relacionado con los hábitos alimentarios inadecuados ya mencionados, así como con un mayor sedentarismo en la vida cotidiana. El exceso de peso está muy relacionado además, con la presencia de dislipidemias, síndrome metabólico y problemas cardiovasculares (Steinberger, 2005). Los problemas que se presentan como consecuencia de la modificación de hábitos en la adolescencia, están ligados al cambio generalizado que ha presentado la población en general en las últimas décadas, sobretodo en el mundo occidental (Nicklas, 2001; Adair, 2005). Por esta situación resulta de gran interés describir los hábitos alimentarios de adolescentes de una Secundaria Mixta de una importante ciudad mexicana, con el fin de encontrar patrones que permitan intervenir adecuadamente en la planeación y el impulso de programas de salud que fomenten la adquisición y fortalecimiento de hábitos alimentarios adecuados y, como consecuencia, favorezcan el desarrollo de un estado de nutrición óptimo o al menos más recomendable.

Material y Métodos

El objetivo de este estudio es describir los hábitos alimentarios en adolescentes de una Secundaria Mixta de Guadalajara, Jalisco (secundaria no. 54). Se realizó un estudio transversal en el que se incluyeron 632 alumnos de 12 a 15 años cumplidos (54% mujeres; 46% hombres) de ambos turnos (matutino y vespertino). Los datos fueron recolectados en los meses de mayo y junio de 2006. El cuestionario fue presentado al alumnado por un equipo de pasantes de la Licenciatura en Nutrición, previa capacitación, supervisados por uno de los investigadores.

Se elaboró un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (FCA), a partir de otro ya existente, validado previamente por sus autores (Turconi, 2003). Este cuestionario de FCA permitió obtener una información cualitativa del consumo de alimentos. Se estructuró en torno a una lista cerrada, constituida por 31 preguntas, en las que se clasificaron 16 grupos de alimentos: verduras o frutas, cereales, leguminosas, lácteos, queso, carnes, huevo, pescado y mariscos, agua, embutidos, hamburguesas y pizzas, dulces y chocolates, pan dulce y pasteles, papas fritas, bebidas alcohólicas, café. Se sistematizó la frecuencia de consumo en las siguientes unidades de tiempo: nunca, 1 a 2 veces por semana, 3 a 4 veces por semana, diario. El período de tiempo por el que se le preguntaba al encuestado su frecuencia de consumo alimentario, fue del año anterior al momento de realizar la encuesta.

La caracterización de la frecuencia de consumo de alimentos fue realizada en función del número de veces que es conveniente ingerir un determinado grupo de alimentos semanalmente (Tabla 1). Para establecer estos criterios, se transformaron las categorías iniciales de frecuencia de consumo, obtenidas y capturadas a partir del cuestionario, en otras que representaban la ingesta semanal habitual.

Grupo de Alimento	Frecuencia de consumo recomendada
Agua natural	Cinco o más vasos al día
Verduras o frutas	Diario
Cereales	Diario
Leguminosas	Tres o más veces por semana
Lácteos	Tres o más veces por semana
Queso	Tres o más veces por semana
Carnes	Tres o más veces por semana
Huevo	Una o más veces por semana
Pescado y mariscos	Una o más veces por semana
Embutidos	Menos de tres veces por semana
Dulces y chocolates	Menos de tres veces por semana
Pan dulce y pasteles	Menos de tres veces por semana
Papas fritas	Menos de tres veces por semana
Hamburguesas y pizzas	Nunca
Bebidas alcohólicas	Nunca
Café	Nunca

Tabla 1. Patrón de consumo recomendado.

Se preguntó además acerca de otros aspectos que ayudan a identificar hábitos “recomendables” o “no recomendables” de acuerdo a los criterios de la Tabla 2, con respuestas de opción múltiple.

Hábito	Recomendación
Hábito de desayunar	Diariamente
Hábito de realizar por lo menos 3 comidas al día	Diariamente
Hábito de cenar	Diariamente
Tipo de bebidas entre tiempos de comidas	Agua natural
Acostumbra comer sólo o acompañado	Con compañía
Qué tan variada considera su dieta	Es diferente cada día
Concepto personal de dieta recomendable	Dieta con variedad de alimentos

Tabla 2. Criterios de hábitos recomendables.

Se generó una base de datos utilizando el programa Dbase. Posteriormente se analizaron los datos empleando el paquete estadístico SPSS/PC 10.0. Chi-2 compara la distribución entre sexos, considerando una $p \leq 0,05$ como significativa.

Resultados

En la mayoría de los adolescentes se observan hábitos de consumo “recomendable” (Figura 1) de cereales (50,8%), lácteos (84,0%), carnes (62,9%), huevo (87,4%), pescado y mariscos (58,3%), pan dulce (66,4%), papas fritas (64,0%) y bebidas alcohólicas (76,0%).

También, en la mayoría de los adolescentes se aprecia un consumo “no recomendable” (Figura 2) de fruta/verdura (76,9%), leguminosas (59,1%), agua natural (56,3%), queso (70,3%), por defecto; embutidos (51,1%), hamburguesas/pizzas (50,9%), dulces/chocolates (53,5%) y café (53,4%), por exceso.

Cuando se analizan los hábitos de consumo de alimentos por sexo (tabla 3), se encuentra que en la mayoría de los grupos de alimentos no existen diferencias estadísticamente significativas, con excepción únicamente en el hábito de consumo de agua natural y el de dulces/chocolates, que son “no recomendables” en la mayoría de las mujeres.

Existen diferencias significativas entre sexos en los hábitos relacionados con la omisión de tiempos de comida (Figura 3). Se observa que 61,1% realiza menos de tres comidas al día (66,9% mujeres, 54,5% hombres; $p=0,001$). 38,3% no desayuna diariamente (42,1% mujeres, 33,9% hombres; $p=0,03$), y 47,6% no cena todos los días (55,6% mujeres, 38,4% hombres; $p=0,007$).

Sobre el consumo de líquidos entre comidas, 24,4% dice que acostumbra consumir agua (27,9% mujeres, 20,3% hombres), 29,2% bebidas como té, agua de sabor, jugo o licuado (24,3% mujeres, 35,0% hombres) y 46,4% refrescos (47,7% mujeres, 44,8% hombres), existiendo diferencia significativa entre sexos ($p=0,007$).

En relación a cómo consideran su alimentación en cuanto a variedad, 63,5% considera que es diferente cada día. La mayoría come acompañado por familiares o amigos (85,4%). Cuando se les preguntó acerca de su criterio de dieta recomendable, sólo 35,4% concuerda con que es una “dieta con variedad de alimentos”, mientras que el resto se refiere a una “dieta rica en frutas y verduras”, a una “dieta rica en proteínas”, o a una “dieta sin grasa”.

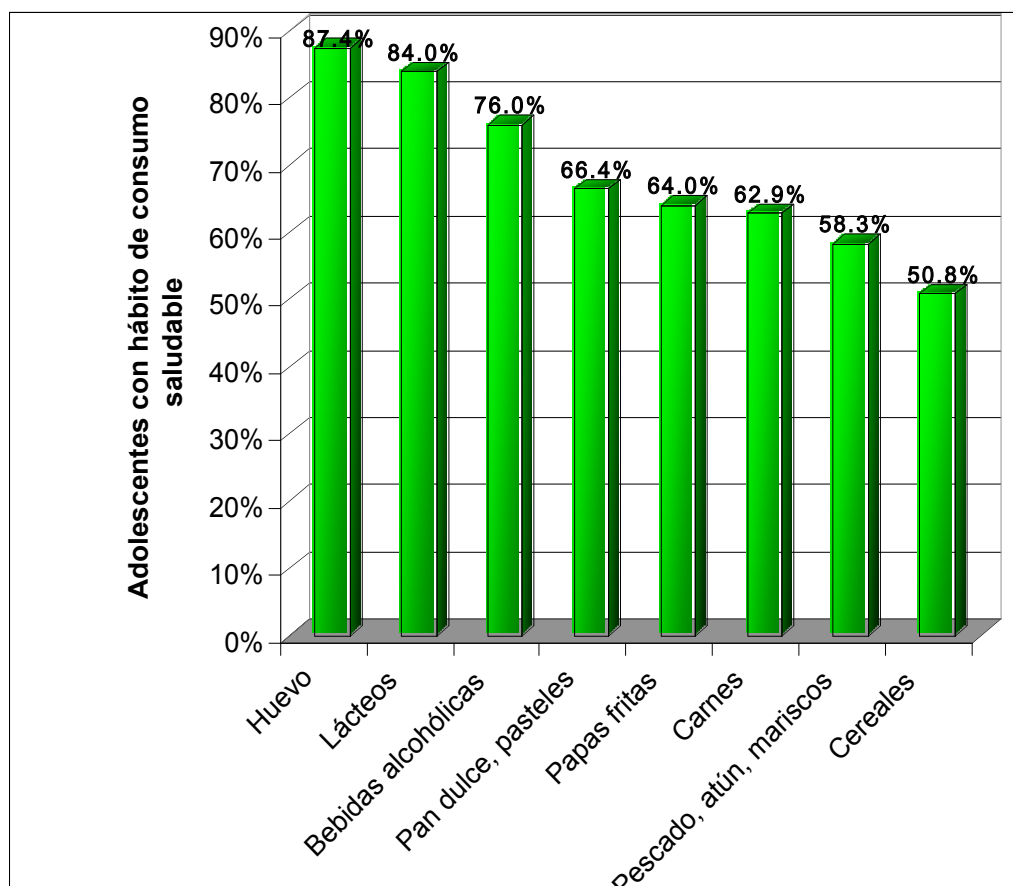


Figura 1. Adolescentes con consumo recomendable de alimentos.

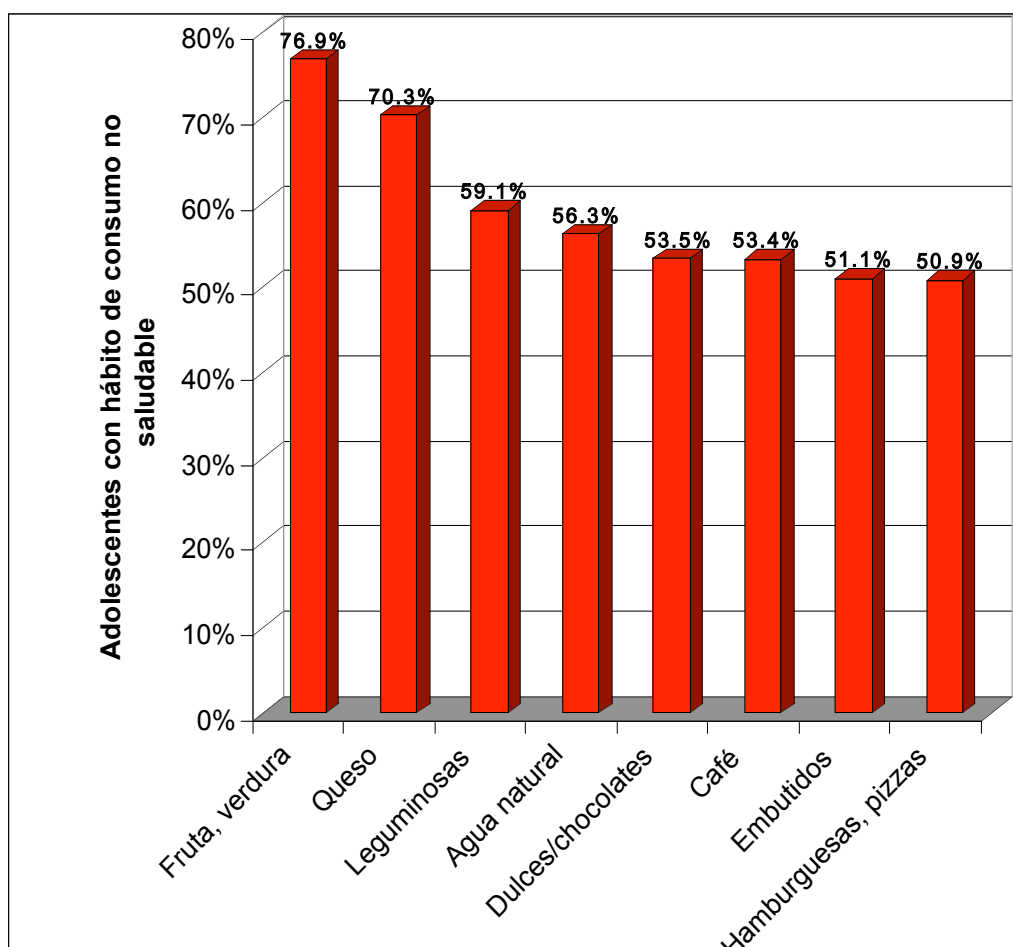


Figura 2. Adolescentes con consumo no recomendable de alimentos.

Grupo de alimentos	Mujeres (porcentaje)	Hombres (porcentaje)	p
Agua natural	62,8	48,8	<0,001
Verduras o frutas	76,4	77,5	NS
Cereales	47,4	51,4	NS
Leguminosas	59,6	59,1	NS
Lácteos	18	13,7	NS
Queso	71,1	69,4	NS
Carnes	37,6	36,6	NS
Huevo	13,5	11,4	NS
Pescado y mariscos	42,8	40,4	NS
Embutidos	48,2	54,5	NS
Dulces y chocolates	58,6	47,6	0,006
Pan dulce y pasteles	32,6	34,7	NS
Papas fritas	35,6	36,4	NS
Hamburguesas y pizzas	47,9	54,3	NS
Bebidas alcohólicas	22,8	25,4	NS
Café	53,6	53,1	NS

Tabla 3. Hábitos de consumo no recomendable por sexo.

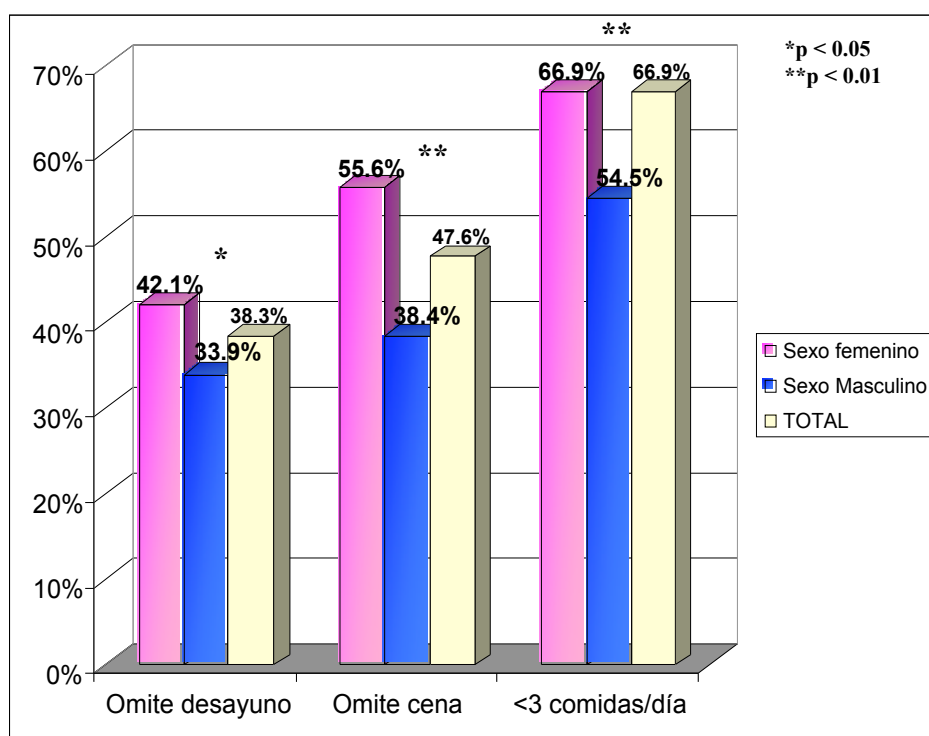


Figura 3. Hábitos relacionados al consumo de tiempos de comida.

Discusión

En la dieta no sólo se consideran los alimentos que la conforman, sino también los hábitos y costumbres que determinan la forma, el momento y el orden en que se ingieren los alimentos. Sin embargo, en muchas ocasiones un factor determinante de hábitos alimentarios inadecuados es el desconocimiento de lo que se considera adecuado.

La alimentación debe estructurarse siguiendo un patrón alimentario “correcto”, es decir, que sea suficiente para cubrir las exigencias del organismo contribuyendo a mantener su homeostasis, y que además sea completo, equilibrado y adecuado para quien lo va a recibir. Es por ello, que se han establecido guías alimentarias con el propósito de facilitar a la población los lineamientos de una alimentación recomendable. En México, la guía utilizada es el “Plato del bien comer” en conjunto con la Norma Oficial Mexicana 043, en la que se recomienda que los adolescentes consuman tres tiempos de comida y dos colaciones por día. También se recomienda disminuir el consumo de bebidas envasadas y consumir mínimo dos litros de agua natural al día (PROY-NOM-043-SSA2 1999:21). Sin embargo en esta guía no se identifican, porciones equivalentes de cada uno de los tres grupos de alimentos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, así como alimentos de origen animal y leguminosas. No se especifica tampoco el número de raciones o de veces por semana que se sugiere consumir un determinado alimento, por lo que para este estudio se definieron criterios de hábitos recomendables tomando en cuenta el criterio establecido en consenso por nuestro grupo de trabajo, con apoyo en guías alimentarias existentes en otras poblaciones y en la mexicana, adecuadas a nuestro contexto (Martínez, 1995; Casanueva, 2002; Mypyramid, 2005).

A continuación se analiza y discute el consumo de los diferentes grupos de alimentos en esta muestra. Se cuestiona de alguna manera, la carencia de una orientación alimentaria más clara para la población adolescente. A estas edades, los jóvenes, están en una etapa de adquisición, desarrollo y consolidación de hábitos para la vida, que podría beneficiarse de una información coherente, clara, reconocida y aceptada por ellos.

Frutas y verduras

En este estudio, se pone de manifiesto que más de dos terceras partes de los adolescentes (76,9%) no consume frutas y verduras diariamente (76,4% mujeres, 77,5% hombres). Esta situación se presenta también en otros trabajos realizados en adolescentes. En un estudio realizado en Bélgica en 2003 (Matthys, 2003), se encontró que 50% de los adolescentes consume menos de la cantidad recomendada para este grupo (5 porciones por día); resultados similares presenta Von Post-Skagegard (2002) en Suecia, en donde la mayoría de la población adolescente consume frutas y verduras menos de una vez por día. En Londres un estudio publicado por Jonhson (2001) encontró en adolescentes que la media de consumo de este grupo de alimentos era de $3,8 \pm 2,3$ porciones por día. Otro estudio realizado en una población Canadiense (Starkey 2001:61) muestra un consumo “más adecuado”, siendo la media de 5,7 porciones por día en mujeres y de 5 porciones por día en hombres; sin embargo, cabe mencionar que en este trabajo se incluyeron las “papas fritas” en el grupo de frutas y verduras, razón por la que quizá el consumo de este grupo aparenta ser tan recomendable en esta población.

La situación en la población mexicana analizada en este estudio resulta preocupante, pues revela una prevalencia inusualmente elevada de consumo inadecuado de frutas y verduras en comparación con otras poblaciones. Más aún, en el presente estudio se consideró un criterio menos estricto de consumo adecuado (consumo diario) a diferencia de los otros estudios en los que el criterio es de 5 porciones por día. Por lo tanto, la promoción de un hábito recomendable al respecto, es una prioridad a trabajar en estos jóvenes, pues este grupo de alimentos se considera fuente de importantes micronutrientes para lograr un desarrollo adecuado en el individuo. Entre ellos resaltan las vitaminas C, A, E y complejo B, así como fitoquímicos tales como taninos, flavonoides y carotenoides entre otros, que contribuyen en forma benéfica en la química celular del organismo proporcionando beneficios adicionales y previniendo enfermedades como el cáncer (Demark-Wahnefried, 2005).

Cereales

Al analizar el hábito de consumo de cereales se observa que en la mayoría es adecuado (50,8%). Sin embargo, al analizar los datos obtenidos por sexo se observa que 47,4% de las mujeres y 51,4% de los hombres no consumen diariamente alimentos de este grupo. Esto resulta desconcertante en un país como México en donde alimentos derivados del maíz como la tortilla son la base de la alimentación (Martínez, 2003). Probablemente tenga que ver con ese bajo consumo la creencia en este grupo de edad de que este tipo de alimentos “engordan”.

En otras poblaciones, los resultados son diversos. En un estudio realizado en Canadá, la media de consumo de cereales de la población adolescente, supera la cantidad mínima recomendada de 5 porciones diarias (7,6 en mujeres y 6,0 en hombres); el porcentaje de hombres con consumo menor al recomendado es de 28,6% y 44,1% en el caso de las mujeres (Starkey, 2001).

Por otra parte, los adolescentes de una población sueca, presentaron un consumo promedio de 3 y 4 porciones para hombres y mujeres respectivamente, situación que de acuerdo con los resultados obtenidos, se modifica a mayor edad, aumentando el número de raciones consumidas (Von Post-Skagegard, 2002).

En nuestro contexto, es necesario mejorar los hábitos de consumo de cereales en adolescentes, puesto que este grupo de alimentos debe satisfacer más del 50% de las necesidades de energía. Además, proporcionan polisacáridos complejos de origen vegetal y al consumirse los granos de forma integral, aportan además fibra, hierro, vitamina E, tiamina y vitamina B₆ y, al combinarse con leguminosas, se consideran fuente de proteína de alto valor nutricio (Sahyoun, 2006). En México, concretamente con el consumo de tortilla de maíz, se aprovecha el calcio, micronutriente indispensable en este grupo de edad, sobretodo en el sexo femenino (Hambidge, 2005).

Leguminosas

Para el grupo de las leguminosas encontramos que 59,1% de los adolescentes las consume menos de tres veces por semana (59,6% en el sexo femenino, 59,1% en hombres). Una situación similar ocurre en un estudio realizado en una población española (De Rufino, 1999), en el que

53% de los jóvenes las consume menos veces de lo recomendado (menos de tres veces por semana).

En el presente estudio se observa un contraste con lo que sucede en el ámbito nacional y que describe la Encuesta de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH), del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (Martínez, 2003). En este documento, se presentan a las leguminosas como el sexto alimento con mayor frecuencia de gasto en los hogares.

Por su abundancia y costo, las leguminosas son alimentos básicos para el ser humano. Constituyen la fuente más importante de proteína vegetal al combinarse con los cereales. Este grupo proporciona también fibra, magnesio, zinc y diversas vitaminas como tiamina, riboflavina, piridoxina y ácido fólico.

Lácteos

En la población analizada en nuestro estudio, los lácteos son consumidos adecuadamente (tres o más veces por semana) por un 84% (84% en mujeres, 87,3% en hombres). Aunque si se considera exclusivamente el consumo de queso no sucede lo mismo, pues se observa un consumo no recomendable (menos de tres veces por semana) en 70,3% (71,1% en mujeres, 69,4% en hombres). En otros estudios, se analizan los hábitos de consumo de lácteos, considerando las porciones por día que se deben ingerir. En un estudio realizado en adolescentes suecos, se encontró que la media de consumo de lácteos es de 1,8 y 1,6 veces al día en varones y mujeres respectivamente (Samuelson, 1996). En un estudio canadiense se reporta que el consumo de lácteos es menor a lo recomendado en la mayoría de los adolescentes en ambos géneros (53,6 y 59,2% en varones y mujeres respectivamente). Sin embargo el criterio de clasificación es más estricto que en el nuestro, pues se considera como recomendable el consumo de tres o cuatro porciones por día (Starkey, 2001).

Es importante conocer el patrón de consumo de lácteos en este grupo de edad, pues aporta nutrientes esenciales para un crecimiento adecuado como vitaminas A, D y B₂, y minerales como el calcio y fosfato.

Carnes

En nuestro estudio, se considera adecuado un consumo de carnes de tres ó más veces por semana. De la población estudiada 62,9% cumple con este criterio (62,4 y 63,4% de mujeres y hombres respectivamente). Por el contrario, en un estudio realizado en una población española sólo 22% presenta un hábito de consumo adecuado; sin embargo, el criterio de “recomendable” se limitó a 3-4 veces por semana (De Rufino, 1999). Resultados similares encontramos en un estudio canadiense, en el que solamente 27,4% de los hombres y 31,2% de las mujeres consumían este grupo en las porciones recomendadas, aunque cabe resaltar que el criterio de “recomendable” es muy diferente: 2-3 porciones diarias (Starkey, 2001).

Podemos observar que para este grupo de alimentos, no existen criterios similares para lo que se considera recomendable o no, y que incluso hay estudios que incluyen en este grupo los embutidos (Brox, 2002), por lo que resulta difícil la comparación entre diferentes poblaciones, así como la adopción de una recomendación de consumo.

El grupo de las carnes representa un importante aporte proteínico en la dieta, además de micronutrientes como hierro, retinol, vitamina B₁₂ entre otros. Sin embargo, las carnes también son fuente de grasas saturadas, por lo que sería recomendable que en las guías alimentarias se determine, además del número de veces que deben ingerirse por semana, el número de porciones que se recomienda consumir.

Huevo

La mayoría de la población en nuestro estudio (87,5%) consume huevo con la frecuencia recomendada (una ó más veces por semana). Por el contrario en un estudio realizado en Cantabria se observa que solamente 32% presentan un hábito de consumo adecuado. Sin embargo los criterios de lo que se considera “recomendable” no se asemejan, pues para la población española corresponde a 3 unidades por semana (De Rufino, 1999).

El huevo proporciona nutrientes importantes como proteína de buena calidad, vitamina D y vitamina B₈ entre otras, además de que es muy accesible por su bajo costo. Sin embargo, es

recomendable delimitar en la guía alimentaria para la población mexicana la cantidad de porciones que deben consumirse en un día, ya que se podría exceder lo recomendado con la consecuente ingesta elevada de colesterol, por su alto contenido de éste.

Pescado y mariscos

En el presente estudio, 58,3% de la población consume pescados y mariscos con una frecuencia adecuada (una ó más veces por semana). Por el contrario, en un estudio realizado en una población española, solamente 6% de los adolescentes consume pescado al menos una vez por semana, frecuencia mínima recomendada en la dieta mediterránea. Sin embargo esto parece mejorar conforme aumenta la edad, pues en otro estudio realizado en Barcelona, la frecuencia de un consumo adecuado de pescado se presenta en el 64% de la población de 15-35 años de edad (Fernandez-Vergel, 2006).

Cabe destacar que aunque en nuestro estudio la mayoría de los entrevistados tiene un hábito de consumo adecuado de pescado y mariscos, se recomienda que para estudios posteriores se analice específicamente el consumo de pescado y se determine además el tipo de pescado que se está consumiendo, ya que entre las diferentes especies existen diferencias considerables en cuanto a los beneficios que aportan a la salud, siendo mayormente recomendados los pescados azules por su alto contenido de ácidos grasos omega 3 (Young, 2005).

Agua natural

El consumo de agua en el presente estudio se muestra deficiente (menos de 5 vasos diarios), con un hábito no recomendable en 56,3% de la población, significativamente más deficiente en mujeres que en hombres (62,8 vs 48,8% en mujeres y hombres respectivamente).

Quienes dejan de consumir agua generalmente consumen otro tipo de bebidas; por ejemplo, en un estudio realizado en una población de Palma de Mallorca se observa un consumo excesivo de refresco en la mayoría de la población con diferencias significativas entre sexos. La media se estableció en 641,7 y 392,5 g/día en hombres y mujeres respectivamente (Puig, 2001).

En nuestro estudio, se observa que entre quienes consumen diferentes bebidas entre comidas, 46,4% prefiere consumir refresco (47,7 y 44,8% en mujeres y hombres respectivamente), 29,2%, bebidas como té, agua de sabor, jugo o licuado (23,3 y 35% en mujeres y hombres respectivamente) y sólo 24,4% prefiere el agua natural (27,9 y 20,3% en mujeres y hombres respectivamente), existiendo diferencias significativas entre sexos ($p=0,007$).

Embutidos, hamburguesas y pizzas, papas fritas

En el mundo occidental el consumo de alimentos con alta densidad energética como embutidos, hamburguesas y papas fritas ha ido en aumento los últimos años relacionándose estrechamente con el aumento en la prevalencia de exceso de peso en adolescentes (Shi, 2004; Neumark-Sztainer, 2005). En nuestro estudio, la prevalencia de consumo de hamburguesas y embutidos es elevada en su mayoría: 50.9 y 51.1% respectivamente. Para este grupo de alimentos, el criterio de “recomendable” lo establecimos cuando refieren “no consumir” estos alimentos, puesto que la menor frecuencia de consumo siguiente es “menos de tres veces por semana” (una a dos veces por semana), y nos parecía una frecuencia demasiado elevada para corresponder a una ingesta recomendable, tal y como habíamos planteado inicialmente. Sin embargo, consideramos que sería conveniente reflexionar sobre el tipo de preparación utilizada en este grupo de alimentos, así como en el grupo de dulces y chocolates y en el de pan dulce y pasteles, pues dependiendo del tipo de ingredientes que se utilicen y la forma de prepararlos, se puede considerar como “recomendable” una mayor frecuencia de consumo.

Aunque la mayoría de los adolescentes no excede la frecuencia de consumo recomendada de papas fritas, 36% es una frecuencia considerable de jóvenes, que reportan un consumo de 3 a 4 veces por semana.

Si bien en otros estudios no se analiza específicamente la prevalencia de consumo inadecuado, si se ponen de manifiesto otras variables como la cantidad de energía que proviene de estos alimentos en la dieta de adolescentes o el aumento en el tamaño de las porciones de este tipo de alimentos. Por ejemplo una hamburguesa en 1957 contenía un poco más de una onza carne cocida mientras que 40 años después contenía ya 6 onzas aproximadamente (Nicklas, 2001). Otro

ejemplo es un estudio realizado en una población adolescente belga en el que se observa que 22% de la energía consumida proviene de “snacks” (Matthys, 2003).

Dulces y chocolates, pan dulce y pasteles

En los alimentos de alto aporte energético, también se incluyeron alimentos con alto aporte de azúcar como dulces, chocolates, pan dulce y pasteles. En el presente estudio, la frecuencia de consumo inadecuada es elevada, sobretodo en el caso de dulces y chocolates (53,5%), con diferencias significativas entre sexos (58,6 y 47,6% para mujeres y hombres respectivamente; $p=0,006$). Resultados similares reporta un estudio realizado en Suecia en el que los jóvenes consumen dulces y tentempiés más de una vez al día: 1,9 en varones y 2,6 en mujeres (Samuelson, 1996). El consumo inadecuado de este grupo de alimentos también es excesivo en la población adolescente griega estudiada por Hassapidou y Bairaktan (2001), sin embargo en este caso se menciona que las mujeres consumen menos tentempiés y chocolates que los varones.

En el presente estudio, para el caso de pan dulce y pasteles, la mayoría de los adolescentes no reporta una frecuencia mayor a la recomendada, sólo 33,6% dice consumirlos más de dos veces por semana. Sin embargo, en otros estudios como el realizado en adolescentes de cuatro grupos étnicos distintos de Sudáfrica, se encontró que en ambos sexos, de un 13 a un 21% de los jóvenes regularmente no realizan un desayuno sólido y, entre quienes lo hacen, el pan es el alimento más habitual (Walker, 1982).

Café y bebidas alcohólicas

La recomendación en el presente estudio, es evitar el consumo de café y bebidas alcohólicas, por ello el criterio de “recomendable” es que “nunca” se consumieran. No obstante observamos que el hábito de consumo inadecuado se presenta en 53,4% para el caso del café, sin tomar en cuenta que la cafeína no proviene solamente de esta bebida pues ya se ha observado que el mayor consumo de esta sustancia puede provenir de refrescos (Valek, 2004).

Por otra parte, es preocupante que 24% de nuestra población de estudio consuma bebidas alcohólicas, pues este mal hábito puede repercutir de manera importante y de negativamente en la vida presente y futura de la persona. Es importante destacar que no existen diferencias significativas entre sexos. Resultados similares reporta un estudio realizado en la ciudad española de Ourense, en donde se observa que 33,3% de la población adolescente consume alcohol los fines de semana, y que sólo un 20% está conciente de los problemas de dependencia a largo plazo (Almazan, 2006).

Otros hábitos alimentarios

El mal hábito de no realizar algún tiempo de comida afecta notablemente a los adolescentes estudiados, pues la mayoría (61,1%) realiza menos de tres tiempos de comida por día, siendo la cena el tiempo de comida menos respetado. Esto coincide con lo mencionado por Shi y colaboradores (2005) en un estudio realizado en China en el año 2002 en 824 adolescentes. Encontraron que sólo 76% de los estudiantes realizan tres comidas al día, además que 81% de los jóvenes sólo desayunan 1-3 veces por semana, aunado a que sólo la mitad de los adolescentes acostumbran desayunar en casa.

Es muy posible que la presencia de hábitos inadecuados en el adolescente, tenga que ver también, con la falta de orientación alimentaria adecuada al respecto, pues cuando se cuestiona a los participantes de nuestro estudio sobre lo que consideran una dieta recomendable, sólo un 35,4% respondió que este concepto se refiere a una dieta variada, mientras que el resto habla de una dieta en la que predomina algún nutrimento en particular.

Conclusiones

Aunque el estudio de los hábitos alimentarios en adolescentes ha ido en aumento en años recientes, cuando se realiza una comparación entre ellos, no se encuentra una tendencia de consumo clara hacia el consumo de grupos de alimentos específicos. Esto puede deberse en gran medida a la diversidad de clasificaciones existentes para los diferentes grupos de alimentos y a la diversidad de criterios utilizados para definir hábitos recomendables.

Los hábitos alimentarios de los adolescentes mexicanos estudiados, son en su mayoría inadecuados en el consumo de fruta y verdura, queso, leguminosas, agua natural, dulces y chocolates, café, embutidos y hamburguesas y pizzas; y a su vez, en algunos grupos de alimentos se reportan hábitos de consumo diferentes a los de la población en general, como es el caso de cereales o de leguminosas. Además, se observa que la omisión de tiempos de comida es una situación preocupante.

Con estos resultados y analizando las características y creencias de esta población, se pretende diseñar un plan de acción adecuado y efectivo. En nuestro contexto y probablemente en muchos otros, es necesario desarrollar estrategias educativas y de intervención con la colaboración de la población involucrada con el objetivo de modificar el patrón inadecuado de consumo, además de contribuir a complementar las guías alimentarias aportando una idea clara a la población sobre lo que debe y cuánto debe comer.

Agradecimientos. Agradecemos por su colaboración en el desarrollo de este estudio a los alumnos, profesores y directivos de la Escuela Secundaria Mixta no. 54 de la ciudad de Guadalajara, México. También agradecemos a todas las personas implicadas en la aplicación de encuestas y el procesamiento de los datos. Este proyecto se realizó en el marco de un proyecto de colaboración binacional México-Francia, con el apoyo de ECOS NORD (Francia) y ANUIES-CONACYT (México).

Referencias

- Adair LS, Popkin BM., 2005. Are child eating patterns being transformed globally? *Obes Res* 13(7):1281-99.
- Almazan Ortega R, Sousa Vila E, Fernandez Soto N, Mate Sanchez FJ., 2006. Prevalence and patterns of alcohol consumption in an adolescent population Aten Primaria. 15;38(8):465.
- Boynton-Jarrett R, Thomas TN, Peterson KE, Wiecha J, Sobol AM, Gortmaker SL., 2003. Impact of television viewing patterns on fruit and vegetable consumption among adolescents. *Pediatrics* 112(6):1321-6.
- Brox J, Bjornstad E, Olaussen K, Osterud B, Almdahl S, Lochen ML., 2002. Blood lipids, fatty acids, diet and lifestyle parameters in adolescents from a region in northern Norway with a high mortality from coronary heart disease. *Eur J Clin Nutr.* 56:694-700.
- Casanueva E., 2002. Fundamentos del plato del bien comer. *Cuadernos de nutrición.* 25(1):21-28.
- Cole TJ, Bellizzi KM, Flegal WH, Dietz., 2000. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey . *BMJ* 320: 1240-1243.
- De Rufino PM, Munoz P, Gomez E., 1999. Frequency of food intake by adolescent schoolchildren in Cantabria, Spain. Comparison with the consensus document: Food Guidelines for the Spanish Population. *Gac Sanit.* 13(6):449-55.
- Demark-Wahnefried W, Werner C, Clipp EC, Guill AB, Bonner M, Jones LW, Rosoff PM., 2005. Survivors of childhood cancer and their guardians. *Cancer.* 15;103(10):2171-80.
- Fernandez-Vergel R, Penarrubia-Maria MT, Rispau-Falgas A, Espin-Martinez A, Gonzalo-Miguel L, Pavon-Rodriguez F., 2006. Do we really follow the Mediterranean diet? *Aten Primaria.* 28;37(3):148-53.
- Haines PS, Hama MY, Guilkey DK, Popkin BM., 2003. Weekend eating in the United States is linked with greater energy, fat, and alcohol intake. *Obes Res* 11(8):945-9.
- Hambidge KM, Krebs NF, Westcott JL, Sian L, Miller LV, Peterson KL, Raboy V., 2005. Absorption of calcium from tortilla meals prepared from low-phytate maize. *Am J Clin Nutr.* 82(1):84-7.
- Hassapidou M, Bairaktan M., 2001. Dietary intake of pre-adolescent children in Greece. *Nutr Food Science.* 31(3):136-1341.
- Jebb S, McCarthy D, Fry T, Prentice AM., 2004. New body fat reference curves for children. *Obesity Reviews: (NAASO Suppl),* A146.
- Johnson F, Wardle J, Griffith J., 2002. The adolescent food habits Checklist: reliability and validity of a measure of healthy eating behavior in adolescents. *Eur J Clin Nutr.* 56:644-649.

- Martínez De Victoria E, Carazo E., 1995. Guías alimentarias para el colectivo de adolescentes. En: Serra Majem L., Aranceta J, Mataix J. Documento de consenso. Guías alimentarias para la población española. Barcelona: SG editores 301-8.
- Martínez I, Villezca P., 2003. La alimentación en México: un estudio a partir de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares INEGI. Notas. Revista de información y análisis. 21:26-37.
- Matthys C, De Henauw S, Devos C, De Backer G., 2003. Estimated energy intake, macronutrient intake and meal pattern of Flemish adolescents. *Eur J Clin Nutr.* 57(2):366-375.
- McCarthy HD, *et al.*, 2001. The development of waist circumference percentiles in British children aged 5-16.9 yrs. *Eur J Clin Nutr* 55:902-907.
- MyPyramid, 2005. En: <http://www.mypyramid.gov/downloads/MiniPoster.pdf>. Fecha de acceso 14 de Junio 2005.
- NCHS, 2000. Percentiles del Índice de Masa Corporal. Disponible en el URL: <http://www.cdc.gov/growthcharts>. CDC.
- Neumark-Sztainer D, French S, Hannan P, Story M, Fulkerson J., 2005. School lunch and snacking patterns among high school students: Associations with school food environment and policies. *Int J of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2:14.
- Nicklas TA, Baranowski T, Cullen KW, Berenson G., 2001. Eating Patterns, Dietary Quality and Obesity. *J Am Coll Nutr*, 20(6):599-608.
- NOM 043, 2006. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- Parížcová J., 2000. Dietary habits and nutritional status in adolescents in Central and Eastern Europe. *Eur J Clin Nutr* 54 (1): S36-S40.
- PROY-NOM-043-SSA2-043-SSA2-1999, 1999. Proyecto de Norma Oficial Mexicana para la "Promoción y educación para la salud en materia alimentaria.
- Puig M, Benito E, Tur J., 2001. Evaluación del consumo de alimentos en adolescentes escolarizados de Palma de Mallorca. *Rev Esp Nutr Comunitaria.* 7(1-2):7-17.
- Sahyoun NR, Jacques PF, Zhang XL, Juan W, McKeown NM., 2006. Whole-grain intake is inversely associated with the metabolic syndrome and mortality in older adults. *Am J Clin Nutr.* 83(1):124-31.
- Samuelson G, Brateby L, Enghardt H, Hedren M., 1996. Food habits and nutrient intake in Swedish adolescents approaching the year 2002. *Acta Paediatr Suppl.* 85(11) 415-419.
- Sandler RB, Slemenda CW, LaPorte RE., 1985. Postmenopausal bone density and milk consumption in childhood and adolescence. *Am J Clin Nutr* 42:270-274.
- Seidenfeld ME, Sosin E, Rickert VI., 2004. Nutrition and eating disorders in adolescents. *Mt Sinai J Med* 71(3):155-61.
- Shi Z, Lien N, Kumar BN, Holmboe-Ottesen G., 2005. Socio-demographic differences in food habits and preferences of school adolescents in Jiangsu Province, China. *Eur J Clin Nutr* 59: 1439-1448.
- Starkey LJ, Johnson-Down L, Gray-Donald K., 2001. Food habits of Canadians: comparison of intakes in adults and adolescents to Canada's food guide to healthy eating. *Can J Diet Pract Res.* 62(2):61-69.
- Steinberger J, Jacobs DR, Ratz S, Moran A, Hong C-P, Sinaiko AR., 2005. Comparison of body fatness measurements by BMI and skinfolds vs dual energy X-ray absorptiometry and their relation to cardiovascular risk factors in adolescents. *Int J Obes* 29: 1346-1352.
- Tojo R, Leis R, Pavon P., 1992. Necesidades nutricionales en la adolescencia. Factores de riesgo. *An Esp Pediatr* 36 (49):80-105.
- Turconi G, Celsa M, Rezan C, Biino G, Sartirana MA, Roggi C., 2003. Reliability of a dietary questionnaire on food habits, eating behaviour and nutritional knowledge of adolescents. *Eur J Clin Nutr* 57, 753-763.
- Valek M, Laslavic B, Laslavic Z., 2004. Daily caffeine intake among Osijek High School Students: questionnaire study. *Croat Med J.* 45(1):72-5.
- Von Post-Skagegård M, Samuelson G, Karlström B, Mohsen R, Berglund L, Bratteby LE., 2002. Changes in food habits in healthy Swedish adolescence to adulthood. *Eur J Clin Nutr.* 56:532-538.

- Walker A, Walker B, Jones J, Ncongwane J., 1982. Breakfast habits of adolescents in four South African populations. *Am J Clin Nutr* 36:650-656.
- Young GS, Conquer JA, Thomas R., 2005. Related Articles, Effect of randomized upplementation with high dose olive, flax or fish oil on serum phospholipid fatty acid levels in adults with attention deficit hyperactivity disorder. *Reprod Nutr Dev*. 45(5):549-58.