

Segundo estudio sobre la alimentación en la población escolar de Galicia (España)

Maceiras García Lourdes 1,
Segovia Largo Ángel 2

1 Área de Medicina Preventiva y Salud Pública,
Universidad de Vigo. España

2 Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, Xunta de Galicia.
Santiago de Compostela. España

Introducción: Estudio realizado sobre la alimentación y nutrición de los escolares en Galicia, realizado siete años después del anterior. Es importante ver la evolución de los hábitos de salud.

Objetivos: Determinar hábitos y comportamientos en alimentación y nutrición de los escolares gallegos, y analizar si ha habido cambios desde el estudio anterior.

Material y Métodos: Estudio transversal. Se encuestó a una muestra representativa de 1.993 sujetos, entre el alumnado de toda Galicia, de forma aleatoria estratificada proporcional, por personal adiestrado, con un cuestionario de preguntas cerradas.

Resultados: El consumo semanal, en el alumnado de 10 años, fue elevado en productos lácteos (89,9%) y fruta (77,3%), disminuyendo en verduras y hortalizas (42,6%), mayor en carne (65,9%) que en pescado (33,8%), alto en patatas (76,1%) y bajo en arroz (30,4%), legumbres secas (29,3%) o pastas (38,3%). En el alumnado de 16 años estos porcentajes fueron: productos lácteos (94,2%), fruta (84,6%), verduras y hortalizas (56,6%), carne (91,1%), pescado (47,9%), patatas (94%), arroz (20,7%), legumbres secas (20,3%) y pastas (37,5%).

Discusión: Hay que destacar, con respecto al estudio anterior, un descenso en el consumo de fruta en todo el alumnado, de pescado (mayor en el alumnado de más edad), de carne (sobre todo entre los más pequeños) y de patatas (mayor en los más pequeños). Por el contrario, aumentó el consumo de verdura y hortalizas (siendo mayor en el alumnado de niveles superiores), de pastas y de arroz (aunque siguen estando entre los alimentos de menor consumo).

Conclusiones: Éste es uno de los temas más trabajados con el alumnado, por el profesorado que dedica tiempo al desarrollo de la Educación para la Salud en la escuela; existe elaboración de materiales didácticos y organización de actividades sobre nutrición sana. Ello ha llevado a un cambio en los hábitos alimenticios, pero sigue siendo necesario aún insistir en el consumo de determinados alimentos.

INTRODUCCIÓN

Estudio realizado sobre la alimentación y la nutrición de los escolares en Galicia, llevado a cabo siete años después del anterior. Es importante ver la evolución de los hábitos de salud, y el colectivo escolar es idóneo para ello.

OBJETIVO

Determinar los hábitos y comportamientos en materia de alimentación y nutrición de los escolares gallegos, y analizar si ha habido cambios desde el estudio anterior.

MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio observacional transversal.

Población origen de la muestra: alumnado de toda Galicia de 4º (10 años) y 6º (12 años) de Enseñanza Primaria (EP), 2º (14 años) y 4º (16 años) de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO), 2º (16 años) de Bachiller Unificado Polivalente (BUP) y 2º (16 años) de Formación Profesional (FP). Estas edades son las que utiliza la Organización Mundial de la Salud (OMS) en sus estudios. Este colectivo se componía de 115.634 estudiantes, tanto de enseñanza pública como privada.

MUESTREO

aleatorio estratificado proporcional. Se estratificó en función de los cursos que estudiaban (los vistos antes en la población origen), los grupos provinciales (franja occidental: provincias de La Coruña y Pontevedra, más pobladas y con mayor desarrollo socio-económico, y franja oriental: provincias de Lugo y Orense), los hábitats poblacionales (urbano, rural costero y rural interior) y la titularidad del centro educativo (público o privado). Con un nivel de confianza del 95,5% y en el supuesto más desfavorable ($p=q=0,5$), se eligieron 1.399 sujetos de EP/1º Ciclo de ESO, con un error de predicción del 2,6%, y 594 de 2º Ciclo de ESO/BUP/FP, con un error de predicción del 4,1%, en total 1.993 sujetos, entre el alumnado de toda Galicia.

La recogida de la información se llevó a cabo mediante un cuestionario de preguntas cerradas, autocumplimentado, pasado en pequeños grupos de no más de 15 personas, dirigidas por una persona entrevistadora adiestrada para este fin. Las entrevistas se realizaron en los centros de enseñanza seleccionados, en locales facilitados por éstos, que permitiesen una cobertura individual del cuestionario a cada respondente, sin interferencias de los demás ni presiones que pudiesen condicionar la veracidad de las respuestas.

RESULTADOS

Se intentaba determinar la frecuencia de consumo de una serie de alimentos. Los escolares entrevistados debían atribuir una frecuencia a cada uno de los productos alimenticios propuestos; los resultados de tales atribuciones se reflejaron, en valores porcentuales, en las tablas 1 y 2.

TIPO DE ALIMENTO	E.P./2ºE.S.O.					
	1 VEZ A LA SEMANA	VARIAS VECES A LA SEMANA	A DIARIO	N	TOTAL	
Productos lácteos	4,1	3,4	14,1	78,4	1399	100
Carne	3,20	23	65,2	8,6	1397	100
Pescado	15,9	44,8	36,1	3,2	1396	100
Huevos	16,4	47,3	31,1	5,2	1392	100
Jamón	37,4	31,1	24,3	7,2	1395	100
Embutidos	17	20,4	33,4	29,2	1387	100
Salchichas	32,8	40,6	19,2	7,4	1395	100
Hamburguesas	58,9	27	10,3	3,8	1396	100
Patatas	4,7	12,3	46,8	36,2	1389	100
Legumbres secas	32,6	39,3	22,1	6	1390	100
Frutos secos	43,3	29,5	19	8,2	1386	100
Verduras y hortalizas	19,9	31,6	35,1	13,4	1391	100
Frutas	6,9	10,1	29,2	53,8	1381	100
Cereales de desayuno	44,4	10,2	15,8	29,6	1393	100
Pan	4,5	5,4	11,8	78,3	1391	100
Arroz	17	56	22,8	4,2	1388	100

Pastas	15,6	44,3	31,2	8,9	1384	100
Golosinas	24	28,4	26,4	21,2	1386	100
Galletas/bollos	22,7	25,4	27,7	24,2	1388	100
Bollería industrial	41,3	29,3	18,2	11,2	1388	100
Chocolate	23,5	31,9	28,6	16	1388	100
Mantequilla/Margarina	56,4	22,1	14,1	7,4	1388	100
Café	75,8	11,9	6,5	5,8	1391	100
Refrescos	15,5	25,3	33,2	26	1398	100

Tabla 1: Frecuencia temporal de consumo de una serie de alimentos en el colectivo de EP/2º ESO (en porcentajes)

TIPO DE ALIMENTO	4º E.S.O./B.U.P.					
	NUNCA O CASI NUNCA	1 VEZ A LA SEMANA	VARIAS VECES A LA SEMANA	A DIARIO	N	
Productos lácteos	1,7	4,1	16,7	77,5	593	100
Carne	0,8	8,1	84,1	7	592	100
Pescado	12,8	41,3	45,3	0,6	593	100
Huevos	10	46,5	39,2	4,3	590	100
Jamón	33,1	33,5	29,5	3,9	591	100
Embutidos	18,4	23,6	39,5	18,5	592	100
Salchichas	43,7	35,3	19,3	1,7	589	100
Hamburguesas	62,3	28,8	7,6	1,3	590	100
Patatas	1,9	4,6	54,4	39,1	589	100
Legumbres secas	29,9	50,7	18	1,4	593	100
Frutos secos	49,6	31,5	16,6	2,3	587	100
Verduras y hortalizas	13,1	33,1	44,8	9	593	100
Frutas	6,2	10,4	31,7	51,7	588	100
Cereales de desayuno	57,3	10,7	13	19	589	100
Pan	3,9	2,9	11,6	81,6	592	100
Arroz	13,3	64,5	20,5	1,7	590	100
Pastas	9,2	51	37,6	2,2	592	100
Golosinas	25	19,7	36,2	19,1	592	100
Galletas/bollos	17,4	23,1	36,6	22,9	589	100
Bollería industrial	39,6	28,7	23,7	8	589	100
Chocolate	30,8	29,7	29	10,5	590	100
Mantequilla/Margarina	59	18,5	14,8	7,7	589	100
Café	57,5	10,1	14,5	17,9	592	100
Refrescos	17,5	24	39,3	19,2	593	100

Tabla 2 : Frecuencia temporal de consumo de una serie de alimentos en el colectivo de 4º ESO/BUP (en porcentajes)

Observando los datos plasmados en dichas tablas se constató que ambos colectivos presentaban diferencias en sus hábitos alimentarios.

Con la visión generalizada aportada anteriormente, en lo tocante a la frecuencia de ingestión de determinados productos alimenticios por parte del alumnado, se decidió profundizar en el análisis de las frecuencias "diaria" y de "varias veces a la semana", aplicadas a una serie de alimentos básicos para una

dieta equilibrada. Con este objetivo, se elaboró una lista de productos considerados "básicos" y otra de productos que se podrían llamar "azucarados", los resultados de las respuestas de frecuencia de consumo pueden verse en las tablas 3 y 4.

	4° E.P.	6° E.P.	2° E.S.O.	4° E.S.O.	2° B.U.P.	2° F.P.
Productos lácteos	89,9	94,6	92,9	94,7	94,2	93,3
Carne	65,9	67,5	85,9	93,2	91,1	88,1
Pescado	33,8	37,1	45,7	52,5	47,9	30,0
Frutos secos	28,0	28,2	25,6	22,3	17,2	19,6
Huevos	34,9	33,8	39,5	42,4	45,5	39,1
Patatas	76,1	83,0	88,9	93,7	94,0	91,0
Verduras y hortalizas	42,6	48,9	52,7	54,9	56,6	43,1
Fruta	77,3	85,5	85,4	82,7	84,6	80,3
Pastas	38,3	42,0	39,9	44,3	37,5	41,0
Legumbres secas	29,3	29,9	25,5	18,7	20,3	17,7
Arroz	30,4	27,2	24,2	24,8	20,7	22,8

Tabla 3: Alumnado que consume alimentos básicos con una cierta regularidad a lo largo de la semana, según cursos escolares (muestra total). Estructura porcentual.

	4° E.P.	6° E.P.	2° E.S.O.	4° E.S.O.	2° B.U.P.	2° F.P.
Golosinas	43,8	42,9	54,8	56,0	54,2	58,1
Galletas, Bollos	46,2	52,0	56,4	59,2	61,8	52,2
Bollería industrial	32,4	25,3	30,6	30,2	30,7	37,3
Chocolate	48,1	41,0	44,7	34,0	40,4	44,5
Refrescos	61,2	54,7	61,6	59,5	55,0	68,1

Tabla 4: Alumnado que consume alimentos azucarados con una cierta regularidad a lo largo de la semana, según cursos escolares (muestra total). Estructura porcentual.

DISCUSION

Considerando el consumo regular de los alimentos básicos, en la mayoría de los productos no se detectaron diferencias significativas entre chicos y chicas, sin embargo, habría que señalar un mayor consumo de huevos entre ellos, en ambos colectivos, y de fruta entre ellas. También el pescado apareció con mayor consumo entre las niñas, pero en los niveles superiores hubo una tendencia a un mayor consumo entre los chicos. En lo tocante a los alimentos que se llamaron "azucarados", hubo un mayor consumo de "galletas y bollería fresca" y de "refrescos" entre ellos, tanto en mayores como en pequeños; mientras que las golosinas parecen tener un consumo más arraigado entre ellas en las mayores, igualándose entre niñas y niños en los más pequeños.

El consumo regular de alimentos considerados básicos en la dieta varía según el hábitat de residencia del alumnado. Así, no es sorprendente encontrar un mayor consumo de pescado en las zonas rurales costeras que en las rurales de interior, y en éstas un consumo más elevado de patatas y pastas. En el tema de los dulces, es clara la mayor frecuencia de consumo de los cinco productos incluidos en la lista de "azucarados" entre el alumnado del rural interior.

Se detecta un mayor consumo en los centros privados de productos lácteos, verduras y hortalizas, carne (sólo en los pequeños) y chocolate (sólo en los pequeños). Por el contrario, la ingesta de patatas, pastas, bollería industrial, refrescos y chocolate (éste sólo entre los mayores) en los públicos.

Hay que destacar, con respecto al estudio anterior a , que los alimentos de consumo diario que aparecían

en el estudio anterior eran: "productos lácteos", "fruta" y "pan", que ahora también se presentan, y otros dos "galletas y bollos", y "patatas" (aunque sólo estaban en el grupos de los pequeños). Por otro lado, los tres productos que ahora se repiten, alcanzan porcentajes inferiores a los de antes en todos los colectivos.

Las "patatas" y las "galletas/bollos" que aparecían entre el alumnado de niveles inferiores como de consumo diario, ahora se presentan, para ambos colectivos, en la categoría de frecuencia "varias veces por semana". Sucede lo mismo con el "pescado" y las "golosinas" en los más pequeños. También son menores los porcentajes en "pescado", "patatas", "golosinas" y "galletas, bollería fresca" entre los mayores.

En la frecuencia "una vez por semana" (consumo poco habitual) hay que destacar el "pescado", las "golosinas" (sólo para los menores) y los "huevos, que en el anterior estudio aparecían consumidos "varias veces a la semana".

En los productos que "casi no son consumidos" hay diferencias también. Están aquí ahora las "salchichas" y el "chocolate" (para los mayores), que antes eran consumidos "una vez a la semana". Los "cereales de desayuno" presentan frecuencias inferiores a las de antes, también disminuyen las "hamburguesas" (para los menores) y aumenta la "mantequilla/margarina" en ambos colectivos.

En el consumo regular de productos considerados básicos en la dieta, hay que destacar un descenso notable en el consumo de "huevos" (en ambos colectivos), de "fruta" (en ambos), de "pescado" (en ambos, aunque es mayor en el alumnado de más edad), de "carne" (sobre todo en los más pequeños) y de "patatas" (en ambos, pero mayor en los más pequeños). Por el contrario, aumenta el consumo de "verduras y hortalizas" (aunque sigue siendo mayor el consumo en el alumnado de niveles superiores, pese a ello el aumento fue más notable en el alumnado de primaria), de "pastas" y de "arroz" (aunque siguen estando entre los alimentos de menor consumo).

Se mantienen diferencias entre hombres y mujeres en el "pescado" y la "fruta", más consumidos los dos por ellas, con la diferencia de que en el estudio anterior, la "fruta" se presentaba como alimento más habitual entre los niños (primaria). Permanece un mayor consumo de "patatas" y "pastas" en el medio rural con respecto al urbano.

El consumo regular de alimentos azucarados presenta también cambios. Hay un gran descenso de la ingestión de "golosinas" entre el alumnado de primaria, también disminuye, aunque menos, entre los de secundaria; lo mismo le sucede a las "galletas, bollería fresca". La "bollería industrial" se mantiene entre los pequeños, pero hay un descenso evidente entre los mayores. Los "refrescos" parecen tienen una mayor demanda entre los pequeños, disminuyendo ligeramente el consumo entre los mayores. Tanto la "bollería" como los "refrescos" presentaban, en el estudio anterior, un mayor consumo en las etapas educativas superiores y se relacionaba, en aquel momento, con un posible poder adquisitivo más alto, sin embargo, ahora esa hipótesis no se constata.

Las mujeres siguen siendo más consumidoras de "golosinas" ahora, en ambos colectivos, mientras que en el estudio anterior, en los niveles superiores era más habitual entre los chicos.

Estos datos son similares a otro estudio hecho en toda España en las mismas edades que el nuestro, también posterior al que habíamos comparado con nuestro primer estudio a. En él se decía que disminuyó la frecuencia de consumo de huevos en toda la muestra, con la excepción de los chicos de 11 años, donde se dan diferencias en el mismo sentido, pero no llegan a ser estadísticamente significativas. Se incrementó la frecuencia de consumo de hamburguesas (en esto se diferencia del nuestro estudio), según las respuestas del alumnado en ambas encuestas 1, 2. Aumentó, en ambos grupos de edades y sexos, el de refrescos o bebidas gaseosas. Se observa, asimismo, un incremento en el consumo de bolsas de patatas fritas, especialmente entre las chicas. Se produjo también un aumento en la ingestión de frutos secos. El consumo de frutas ha disminuido significativamente, aunque sigan siendo en España un producto muy

consumido por los escolares de estas edades.

CONCLUSIONES

El alumnado de 4º EP es el que menos ingestión realizó de productos lácteos, pescado, patatas, verduras y hortalizas, mostrando mayor consumo de arroz.

Lo mismo ocurrió con el alumnado de 2º de FP, dentro del grupo (nivel) al que pertenece, es decir, consumió menos carne, pescado, huevos, patatas, verduras y hortalizas, y fruta, que sus coetáneos en las otras etapas educativas.

La carne y el pescado, dentro de los cursos de las etapas inferiores, fueron ingeridos más por el alumnado de 2º de la ESO (en el colectivo de los pequeños), y, sobre todo, por el de 4º de la ESO (en el otro colectivo).

El alumnado de 2º de BUP destaca en el consumo de huevos, patatas, verduras y hortalizas, así como de fruta.

Éste es uno de los temas más trabajados con el alumnado, en los diversos centros educativos y en los distintos niveles, por parte del profesorado que dedica un mínimo de tiempo al desarrollo de la Educación para la Salud en la escuela como materia transversal; también existe una elaboración de materiales didácticos sobre él y una organización de actividades relacionadas con la nutrición sana; todo ello ha llevado a un cambio en los hábitos alimenticios y clarificación de conceptos (por ejemplo, que es tan malo el exceso como el déficit de nutrientes), pero sigue siendo necesario aún insistir en el consumo de determinados alimentos y en la frecuencia de este consumo.

BIBLIOGRAFIA

- Comunicación presentada a este mismo Congreso.
- Mendoza R, Sagrera MR. *Los escolares y la salud. Avance del segundo estudio español sobre las conductas de los escolares relacionadas con la salud*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 1991.
- Mendoza R, Blanco J, Martín P, Morales E, Ruiz J, Sagrera MR, Batista JM. *Los escolares y la salud. Estudio de los hábitos de los escolares españoles en relación con la salud*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 1988.

Publicación: Noviembre 2005

[Tope](#)

Preguntas, aportes y comentarios serán respondidos por los autores a través de la lista de Epidemiología y Prevención. Llene los campos del formulario y oprima el botón "Enviar"

Preguntas, aportes o

comentarios:

Nombre y apellido:

País:

Dirección de E-Mail:

Enviar

Borrar

Dr. Diego Esandi

Co-Presidente
Comité Científico
[Correo electrónico](#)

Dra. Silvia Nanfara

Co-Presidente
Comité Científico
[Correo electrónico](#)

Prof. Dr. Armando Pacher

Presidente
Comité Técnico/Organizador
[Correo electrónico](#)

Esta empresa colabora para la realización del Congreso:

Sanofi Pasteur



©1994-2005  CETIFAC - [Bioingeniería UNER](#)

[Webmaster](#) Actualización: 4-nov-05