

Trabajo Fin de Grado

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana o al realizar ejercicio.

Autor/es

Noelia Polo Navarro

Director/es

Jose Ángel Muniesa Soriano

Escuela Universitaria de Enfermería. Teruel

2014

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

RESUMEN:

Introducción: El objetivo de este proyecto es estudiar los hábitos alimenticios que se llevan a cabo entre los estudiantes de la ESO, viendo con qué frecuencia ingieren los alimentos básicos para obtener una alimentación idónea. Existe una gran preocupación por el incremento de la obesidad, debido en gran parte a esa mala alimentación entre los adolescentes (comida rápida) y al estilo de vida sedentario, que también hace que aumente la presencia de jóvenes con elevado peso.

Material y métodos: Se trata de un estudio descriptivo trasversal, realizado mediante encuestas impartidas a alumnos de 3º y 4º de E.S.O del I.E.S Santa Emerenciana e I.E.S Vega del Turia respectivamente, con las que intentamos conseguir saber la alimentación que ingerían a lo largo del día.

Resultados: El 90,09% de la población estudiada contestó a la encuesta. La prevalencia de sobrepeso fue del 7% y nulo el porcentaje de obesidad. Siendo un 17% correspondiente a infrapeso.

El análisis descriptivo de las variables estudiadas no evidenció ninguna relación estadísticamente significativa.

Conclusión: La prevalencia de obesidad y sobrepeso no es alta, aunque cabe destacar la cifra de infrapeso. Sin embargo, los hábitos alimenticios pueden ser mejorados y debemos insistir en la promoción de actividad física.

Palabras clave: Rendimiento académico. Alimentación. Hábitos alimenticios. Adolescentes.

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

ABSTRACT:

Introduction: The aim of this project is to study eating habits among secondary school students. We want to see how often they eat basic foods to get a healthy diet. There is a big worry about increase in levels of obesity, mainly due to poor diet among teenagers (fast food) and their sedentary lifestyle. This factor also contributes to a higher presence of Young people who are overweight.

Material and methods: this is a descriptive and transversal study which we gave out surveys from secondary school in their third and fourth year, from I.E.S Santa Emerenciana and I.E.S Vega del Turia respectively. We want to find out what they eat during the day.

Results: 90,09% of people asked answered the survey. Overweight people accounted for 7% of this amount, and the percentage of people with obesity was zero. 17% of them were underweight.

The descriptive analysis of the variables studied did not show any statistically significant relationship.

Conclusion: the prevalence of obesity and overweight is not high, although it is important to notice the number of people who are underweight. However, eating habits should be better and we must insist on promoting physical activity.

Keywords: academic performance. Diet. Eating habits. Teenagers.

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

INTRODUCCIÓN:

En los últimos años, ha ido aumentando la preocupación por el incremento de la obesidad en ciertos grupos de edad. La aparición de ésta, depende fundamentalmente de los hábitos de vida, destacando la actividad física y la alimentación. Últimamente se está produciendo un cambio en los patrones de alimentación, incorporando estilos alimentarios menos saludables. Durante la niñez y la adolescencia, una adecuada nutrición es fundamental para alcanzar el máximo desarrollo tanto físico como intelectual.

Durante la adolescencia la alimentación tiene una gran importancia, porque es en esa etapa de la vida cuando se necesitan gran aporte de nutrientes para hacer frente a los cambios que se van produciendo. De tal manera que podemos afirmar que la falta de ellos puede afectar a corto o largo plazo a su salud.

Por lo tanto, la elección de los alimentos es clave para que la dieta sea lo más equilibrada posible, teniendo en cuenta también las situaciones de cada adolescente (actividades deportivas, enfermedades crónicas...)

La personalidad independiente del adolescente lleva a que se tomen alimentos sin control y no de manera reglada, es decir, entre horas (comidas rápidas, picoteos...)

En esta etapa de la vida es un periodo en el que la imagen corporal cobra una gran importancia. Bien es cierto que la obesidad en esta etapa adolescente muchas veces tiene una base genética y una influencia debido a factores ambientales.

La presencia de sobrepeso y obesidad en edades pediátricas es un factor de riesgo conocido para el desarrollo de obesidad en la etapa adulta; así cerca del 67% de los niños con obesidad seguirán siéndolo de adultos, lo que da lugar a mayor incidencia de enfermedades severas (diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular, etc.) y reducción de la esperanza de vida. (1)

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

Parece importante destacar que la prevalencia de obesidad para este grupo de edad en España se estima en un 13,9%, y para el sobrepeso se estima en un 12,4%. En conjunto sobre peso y obesidad suponen el 26,3%. La obesidad es más elevada en los varones (15,6%) que en las mujeres (12%), diferencia estadísticamente significativa. En el subgrupo de varones, las tasas más elevadas se observaron entre los 6 y los 13 años. En las chicas las tasas de prevalencia más elevadas se observaron entre los 6 y los 9 años. (2)

Por todo ello, prevenir el exceso de peso y la obesidad en la edad pediátrica y muy especialmente en el periodo de la adolescencia, e identificar a niños que tienen factores de riesgo de obesidad, se convierte en una prioridad sanitaria, ya que es el método más eficaz para alcanzar una media de peso y de índice de masa corporal (IMC) óptima en la población, que coincide con la menor prevalencia de obesidad y la menor tasa de morbimortalidad.

De tal modo que el estilo de vida más sedentario de los jóvenes y adolescentes debido a las nuevas tecnologías y a los cambios sociales ha provocado que exista un alto porcentaje de españoles con un estilo de vida sedentario, y además con una tendencia al cambio ínfima. Este estilo de vida constituye el principal determinante de la salud y ejerce un importante impacto en la morbimortalidad de las poblaciones. (3)

Lo que se intenta con el proyecto es conocer los hábitos alimenticios que tienen los adolescentes hoy en día, así como poder transmitir la importancia de realizar las cinco comidas diarias, siendo el desayuno una de las comidas más importantes.

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

OBJETIVOS:

- Conocer los hábitos alimenticios de los adolescentes turolenses de 4º ESO del IES. VEGA DEL TURIA y 3º ESO del IES SANTA EMERENCIANA.
- Establecer si existe relación entre sus hábitos y la obesidad.

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

MATERIAL Y MÉTODOS:

Se trata de un estudio descriptivo transversal en el que la muestra la componen adolescentes en un rango de edad entre 14 y 17 años; es decir, 3º y 4º de la E.S.O.

El proyecto consiste en la elaboración de unas encuestas que se les pasó a dichos adolescentes a lo largo del mes de Enero y principios de Febrero del 2014. Las encuestas fueron obtenidas a partir de un estudio previo sobre hábitos alimenticios de una población de estudiantes de ESO y bachillerato de Salamanca.(14)(Anexo 2)

Recogimos el peso (kg) y la talla (m) para calcular el índice de masa corporal ($IMC = \text{peso}/\text{talla}^2$, kg/m²), considerando: infrapeso a los índices de <18,50, normopeso entre 18,50-24,99 y sobrepeso >25,00; obeso >30.

La muestra estudiada son 106 alumnos, 46 correspondientes a 3º de E.S.O del I.E.S Santa Emerenciana y 54 a 4º de E.S.O del I.E.S Vega del Turia, de entre 14 y 17 años, que aceptaron colaborar previo consentimiento por parte del director/a de dichos centros. (Anexo 1)

Se empleó para este estudio un cuestionario que incluía tres bloques, cada uno de ellos con preguntas sobre un mismo tema. El primero de ellos hace referencia a datos personales, para poder establecer diferencias entre los hábitos estudiados en función del curso, sexo, edad. El segundo bloque hace referencia a los hábitos relacionados con la alimentación, utilizando únicamente la composición cualitativa de cada ingesta. Por último, el tercer bloque hace referencia a dos preguntas que tienen que ver con la pérdida de energía a lo largo de la mañana o a la hora de realizar ejercicio por falta de alimento.

La encuesta hace referencia a las 5 comidas habituales realizadas a lo largo del día para conseguir una dieta equilibrada: desayuno, media mañana, comida, media tarde y cena.

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

El análisis de datos se ha realizado mediante el programa SPSS 20. El análisis de las variables y los resultados se representan de forma gráfica.

Para la búsqueda bibliográfica se emplearon distintos motores de búsqueda en la red (Elsevier, Cochrane, PubMed, etc.).

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

RESULTADOS:

De una población inicial de 111 alumnos matriculados de la población elegida (3º y 4º ESO), pertenecientes a I.E.S Santa Emerenciana e I.E.S Vega del Turia, respectivamente, se realizaron 100 encuestas, es decir, el 90,09% de la población a estudiar contestó. Las no respuestas (9,91%), corresponden a estudiantes que no fueron a clase el día que se realizó la encuesta. De los cuales un 48% son chicos y un 52% chicas.

La media de la edad es 14,99 años ($DE = 0,823$) y la media del peso en kg, 57,753 ($DE = 0,9234$). La media de la talla en m 1,66 ($DE = 0,963$) y la media del IMC 20,71 ($DE = 2,48426$)

La prevalencia de sobrepeso de la población total fue de un 7%, en el cual se refleja ser más elevado en los chicos 57,1%, siendo la obesidad nula para ambos sexos. Sin embargo la prevalencia de infrapeso es de un 17% del total, vemos que es más elevado en las chicas 70,6%. (Gráfica 1)

En el desayuno observamos cómo un 76% del total lo realizan siempre, siendo un 52,6% chicos. Un 21% a veces y un 3% nunca, destaca el 66,7% de chicas que no lo hace nunca frente al 33% de los chicos, saltándose así la comida más importante del día después de un ayuno prolongado. Utilizando la asociación lineal por lineal vemos que $p = 0,120$, por tanto diremos que no depende del sexo para su consumo. (Grafica 2)

Con respecto a lo que ingieren en el mismo observamos que el 64% de los encuestados toma leche con cola-cao. Un 39% complementan el desayuno con galletas, siendo en el caso de los chicos lo más común 64,1% (25 chicos). Y un 47% con cereales, de los cuales un 56,6% son chicos y un 40,4% chicas.

La ingesta de alimento a media mañana supone un 85%, frente a un 8% que no lo hace nunca, siendo más elevado el número de chicas 62,5% (5 chicas). De este 8% observamos que un 75% no presenta falta de energía

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

durante las clases de educación física y un 3,5% a pesar de que refleja almorzar siempre presenta falta de energía durante dichas clases.

Nos encontramos con que un 89% toma bocadillo, siendo más elevado el número de chicas que muestran hacerlo 72,7% (8 chicas).

Respecto a la bollería que se consume a esta hora observamos que supone un 10%, siendo en este caso más elevado en los chicos su consumo 90% (9 chicos) frente a un 10% que son chicas, alimento que se debería tomar en contadas ocasiones. Al utilizar chi-cuadrado obtenemos que $p=0,108$, de modo que no depende de si son chicos o chicas para su consumo, ya que no existe significación.

En cuanto a la comida vemos que un 93% refiere consumir carne como segundo plato. Salvo 7 adolescentes, lo que supone un 85,7 de chicas (6 chicas) y un 14,3% chicos (1 chico).

Respecto a la cena el 21% del total no come pescado siendo un 61,9% chicos. Siendo un 12% el que no come pescado en ninguna de las comidas(cena, comida), siendo la misma proporción en ambos sexos. Sin embargo observamos que un 62% de los que comen pescado lo hacen en dos comidas al día, más elevado en las chicas 53,2%. (Grafica 3)

Por otro lado, un 72% ingiere carne lo que supone un 54,2% de los chicos y un 45,8% chicas, de las cuales 19 reflejan no consumirlo 67,9%.

Observamos el consumo de fruta llevado a cabo a lo largo del día, podemos destacar los siguientes datos: un 6% del total no come fruta, lo que representa un 66,7% de chicos de ese mínimo porcentaje. Y por otro lado, un 51% refleja que consume dos piezas de estas, siendo un 56,9% chicos.

Vemos que en cuanto a la ingesta de verdura, el 8% del total no toma dicho alimento, correspondiendo de nuevo a los chicos el mayor porcentaje 75%.

Podemos reflejar que la media del IMC no presenta diferencias significativas en el grupo de los hombres y de las mujeres, por tanto son homogéneas; $p= 0,677$.

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

Por otro lado observamos que no existen diferencias significativas entre la disminución de la capacidad para prestar atención en el aula, con la falta de alimento en el desayuno, $p= 0,225$. A pesar de encontrarnos con un número significativo de 21 adolescentes que sí lo reflejan.

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

DISCUSION:

El (9,91%) de la población de nuestro estudio no contestó a la encuesta, pero consideramos que las pérdidas no afectan al resultado final, ya que fueron debidas a que ese grupo de adolescentes no asistió a clase.

De los resultados que hemos obtenido en nuestro estudio cabe destacar que el porcentaje de chicos que no desayunan es escaso 3%. Estos datos no coinciden con los resultados de otros estudios siendo en otros casos más elevado 4,1% (13). El estudio enkid cifra en el 8% la frecuencia de niños jóvenes que acuden al colegio sin desayunar. (13)

Hemos podido observar que existen diferencias en cuanto al sexo, siendo las chicas las que más omisión del desayuno cometen 66,7% frente a los chicos, al igual que en el estudio de los preadolescentes de Viladecans. (13)

Un 3% de los encuestados no desayuna. Se ha atribuido a la creencia de que estas prácticas ayudan a no engordar, sin embargo se ha demostrado que las personas que desayunan de manera correcta, es decir, que toman dos alimentos de los tres grupos recomendados (cereales, lácteos, fruta), la prevalencia de la obesidad es claramente inferior. (5)

El desayuno más frecuente es la leche con cola cao, siendo relevante también en otros estudios. (13)(15) Esta cifra es muy positiva si tenemos en cuenta que la leche es el componente principal en el desayuno de los adolescentes por sus características nutritivas, importante también completarlo con otros nutrientes, cereales.

En relación con el almuerzo, el bocadillo podríamos considerarlo el producto estrella, siendo más habitual entre las chicas.

El consumo de carne y pescado es habitual bien en la comida o en la cena. Los resultados de ingesta de pescado en nuestro estudio es semejante a los datos obtenidos entre la población infantil de la provincia de alicante

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

66,5%. (3) Aunque la diferencia no es notoria, si es cierto que se cierto que se tiende a disminuir en edades adolescentes.

Existe un porcentaje alto en el consumo de fruta. A pesar de ello tenemos adolescentes que no consumen este alimento, muy importante en nuestra dieta, siendo del 6%, porcentaje menor que en el estudio realizado en el estudio AVall, 22,4%. (15)

En líneas generales, de las encuestas que hemos realizado cabe destacar que respecto al análisis descriptivo de las variables, los adolescentes tienen una alimentación adecuada.

En el presente estudio los resultados de obesidad son nulos 0%, frente a un 7% que representa sobrepeso, por lo que podemos concluir que nuestras cifras de obesidad son inferiores a las observadas en el estudio enkid para la población de 14 años. (4) Al igual que en el estudio AVall donde los resultados obtenidos evidencian la elevada proporción del exceso de peso de la población estudiada. (15)

En muchas ocasiones comparar diferentes estudios resulta difícil debido a que los grupos etarios no son exactamente los mismos.

Observo que el número de chicos con sobrepeso es más elevado que en las chicas, al igual que en el estudio llevado a cabo en Madrid entre universitarios, en este supone 50% de los chicos frente a chicas 28,6%. (16)

En este momento se es más consciente de la magnitud del problema que supone el sobrepeso y las repercusiones que conlleva.

Las tendencias ya indican un incremento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en las últimas décadas en España, mas marcado en varones y edades prepuberales. (5)

Cabe destacar que según estudios recientes la obesidad será epidemia en 2030 en Europa si no se toman las medidas necesarias. Así lo ha señalado la investigadora Laura Webber. El informe constata que entre 2010 y 2030 se prevé un incremento en el porcentaje de sobrepeso y obesidad en

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

varones en diferentes países analizados, a lo que le corresponde un 80% a España. (8)

Se plantea también que el exceso de peso en la adultez tiene su antecedente en la niñez y adolescencia.(11) Otros estudios también evidencian que el peso al nacer está relacionado con el peso del niño en la preadolescencia.(6) Es decir, el alto peso al nacer es un factor de riesgo para la obesidad en niños. Aunque esta relación podría estar influenciada por el entorno en el que el feto se encuentra.(7)

En nuestro estudio llama la atención el porcentaje que representa infrapeso 17%. Dato probablemente más elevado debido a que nuestro estudio ha sido llevado a cabo en edades más próximas a la adolescencia donde se le da bastante importancia a la imagen. El estudio Avall también destaca la necesidad de hacer un seguimiento debido a la tasa de bajo peso obtenido en dicho estudio. (15)

No hay evidencias claras como para afirmar que la alimentación sea la causa de la pérdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio, ya que nuestros encuestados sí que reflejan tomar alimento a media mañana.

De hecho es curioso destacar, que a pesar de que algunos no almuerzan no sufren una falta de energía a la hora de realizar ejercicio físico. Posiblemente la alimentación tenga algo que ver, pero lo más probable es que sean varios factores los que intervienen, sin poder llegar a establecer el grado de responsabilidad que tiene cada uno.(14)

En el estudio, no se ha podido demostrar que haya una relación estadísticamente significativa con ninguna variable, quizás sea porque el numero de la población era reducido, y/o porque la mayoría de la población tenía normopeso.

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

CONCLUSIÓN:

Con este estudio hemos podido observar algunas características de los hábitos alimenticios en los chicos y chicas de 3º y 4º de la E.S.O. En general, el grupo que hemos estudiado presenta buenos hábitos alimentarios, pues incluyen en su alimentación los nutrientes esenciales.

Aunque los resultados obtenidos muestran que no se acostumbra a tomar fruta a media mañana, y los desayunos no son del todo ideales ya que en su mayoría solo lo hace con leche.

Destacamos que no es una población con sobrepeso y obesidad elevada. Pero sin embargo la prevalencia de infrapeso es destacable.

A pesar de todo ello debemos hacer hincapié entre nuestros jóvenes para llevar una vida sana, pues las estadísticas, aunque en nuestro estudio no haya sido el caso, muestran la tendencia a la alta de la obesidad, por lo que podría haber otros factores ambientales (ver la televisión, sedentarismo...)

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

BIBLIOGRAFÍA:

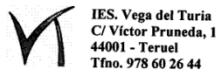
1. Instituto Médico Laser. Obesidad en el mundo, prevalencia de la obesidad en el mundo y en España. IML [revista en internet] 2014. Disponible en:
<http://www.infonutricion.com/obesidad-en-el-mundo.html>
2. Aranceta J, Perez C, Ribas L, Serra L. Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. Rev Pediatr Aten Primaria. 2005; 7:13-25.
3. Muros JJ, Som A, Zabala M, Oliveras MJ, Lopez H. Evaluación del estado nutricional en niños y jóvenes escolarizados en Granada. Nutr Clin diet hosp. 2009; 29(1):26-32.
4. Serra L, Ribas L, Aranceta J, Pérez C, Saavedra P, Peña L. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). Med Clin (Barc). 2003; 121(19): 725-32.
5. Henríquez P, Doreste J, Laínez P, Estévez MD, Iglesias M, Martín G et al. Prevalencia de obesidad y sobrepeso en adolescentes canarios. Relación con el desayuno y la actividad física. Med Clin (Barc). 2008; 130(16):606-10.
6. Danielzik S, Czerwinski-Mast M, Langnäse K, Dilba B, Müller MJ. Parental overweight, socioeconomic status and high birth weight are the major determinants of overweight and obesity in 5-7 y-old children: baseline data of the Kiel Obesity Prevention Study (KOPS). International Journal of Obesity. 2004; 28: 1494-1502.
7. Eriksson J, Forseán T, Tuomilehto J, Osmond C, Barker D. Size at birth, childhood growth and obesity in adult life. International Journal of Obesity. 2001; 25: 735-740.)
8. Ibarra R. La obesidad amenaza en convertirse en pandemia en Europa para 2030. ABC salud [revista en internet] 2014. Disponible en:
<http://www.abc.es/salud/noticias/20140510/abci-obesidad-epidemia-europa-201405091309.html>
9. Ruiz L, Zapico M, Zubiaur A, Sánchez J, Flores J. Aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil de la provincia de Alicante en los últimos 10 años; Endocrinol Nutri. 2008;55(9):389-95.
10. Planas T, Moreo I, Vidad C, Perello M, Miralles J, Ripoll J et al. Hábitos de alimentación y actividad física en un instituto de Educación Secundaria de Baleares. Enf Clin. 2012;22(3):144-147.

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

11. Macias C, Diaz ME, Pita G, Basabe B, Herrera D, Moreno V. Estilos de vida, sobrepeso y obesidad en adolescentes de enseñanza media de La Habana. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2012;16(2):45-53.
12. Martin S, Marcos E. La Nutrición del adolescente. Nutrifarmacia.2008;22(10):42-47.
13. Amat MA, Anuncibay V, Soto J, Alonso N, Villalmanzo A, Lopera S. Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans. Nure investigación.2006;23.
14. Jimenez J. Estudio sobre determinados hábitos alimenticios de una población de estudiantes de ESO y bachillerato. Repercusión en su rendimiento motor y académico. Efdeportes [revista en internet] 2014 febrero-marzo ; 84. Disponible en:
<http://efdeportes.com/efd84/aliment.htm>
15. Llangués E, Franco R, Recasens A, Nadal A, Vila M, Perez MJ et al. Estado ponderal, hábitos alimentarios y de actividad física en escolares de primer curso de educación primaria: estudio AVall. Endocrinol Nutric. 2009;56(6):287-92.
16. Iglesias M, Mata G, Perez A, Hernandez S, Garcia- Chico R, Papadaki C. Estudio nutricional en un grupo de estudiantes universitarios madrileños. Nutri.clin.diet.hosp.2013;33(1)26-30.

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

Anexo 1: Autorización.



Dña PILAR ARTAL ROYO, directora del IES. Vega del Turia de Teruel, autoriza a Noelia Polo el pase de los cuestionarios sobre alimentación a los alumnos de 4º ESO.

En Teruel, a 7 de Enero de 2014

Fdo.: Pilar Artal Royo
Directora IES



Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

Anexo2: Encuesta.

1. Indica el curso al que perteneces

- 1º de ESO
- 2º de ESO
- 3º de ESO
- 4º de ESO
- 1º de Bachillerato

2. Indica tu edad:

3. Peso aprox.:

4. Talla:

5. Sexo: varón hembra

6. Desayunas: siempre a veces nunca

7. Si la respuesta anterior es “siempre” o “a veces”, ¿Qué desayunas?

8.

1	leche sola
2	leche con cola cao
3	cafe
4	bolleria
5	galletas
6	cereales
7	mantequilla/mermelada
8	huevos
9	queso
10	embutido
11	otros: ¿ el que?

9. ¿Ingieres algún alimento a media mañana? Siempre a veces nunca

10. Si la respuesta anterior es “siempre” o “a veces”, ¿qué comes?

1	bocadillo
2	bolleria
3	fruta
4	zumo
5	lacteo (yogur)
6	chucherias

11. ¿comes? Siempre a veces nunca

Primer plato:	segundo plato	postre
<input type="checkbox"/> Pasta	<input type="checkbox"/> carne (hamburguesa, pechugas...)	<input type="checkbox"/> fruta
<input type="checkbox"/> Verdura	<input type="checkbox"/> pescado	<input type="checkbox"/> lácteo
<input type="checkbox"/> Sopa	<input type="checkbox"/> pizza	<input type="checkbox"/> dulces
<input type="checkbox"/> Ensalada	<input type="checkbox"/> bocadillo	
<input type="checkbox"/> Arroz		
<input type="checkbox"/> Legumbres		

Página 18

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

12. ¿para merendar que tomas?

1	bocadillo
2	bollería
3	fruta
4	zumo
5	leche / yogur
6	frutos secos

13. ¿cenas? Siempre a veces nunca

14. Si la respuesta anterior es “siempre” o “a veces”, ¿Qué cenas?

Primer plato:	segundo plato	postre
<input type="checkbox"/> Pasta	<input type="checkbox"/> carne (hamburguesa, pechugas...)	<input type="checkbox"/> fruta
<input type="checkbox"/> Verdura	<input type="checkbox"/> pescado	<input type="checkbox"/> lácteo
<input type="checkbox"/> Sopa	<input type="checkbox"/> pizza	<input type="checkbox"/> dulces
<input type="checkbox"/> Ensalada	<input type="checkbox"/> bocadillo	
<input type="checkbox"/> Arroz		
<input type="checkbox"/> Legumbres		

15. ¿Tienes con frecuencia algún problema de falta de energía, desfallecimiento o similar durante el desarrollo de clases de educación física?

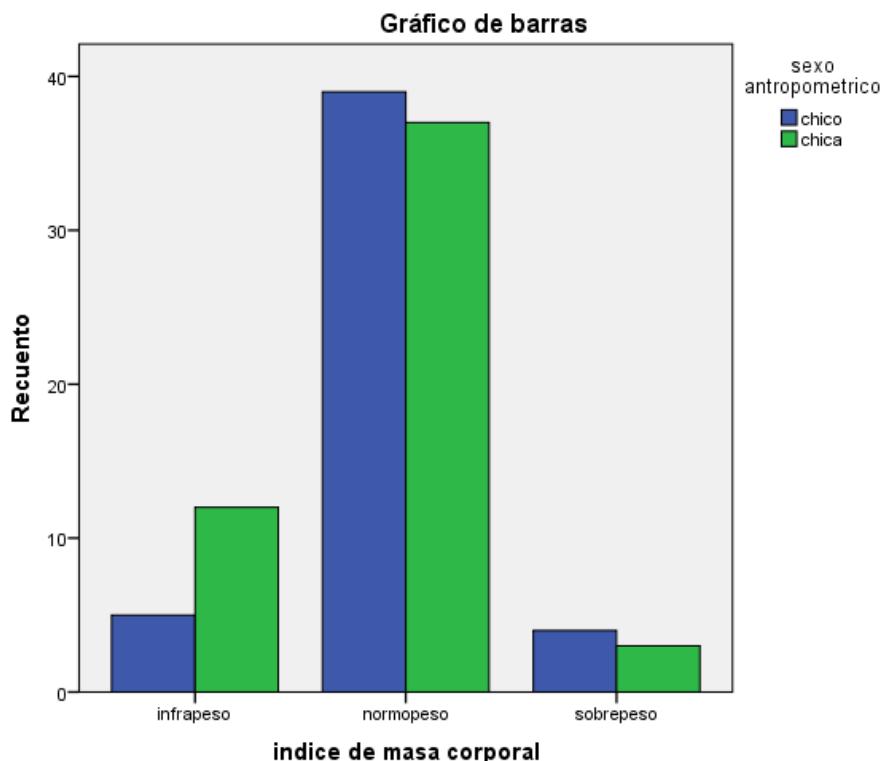
Si no

16. Al final de la mañana notas con frecuencia un “bajón” en tu capacidad para prestar atención o en tus energías para realizar cualquier actividad durante las clases en el aula?

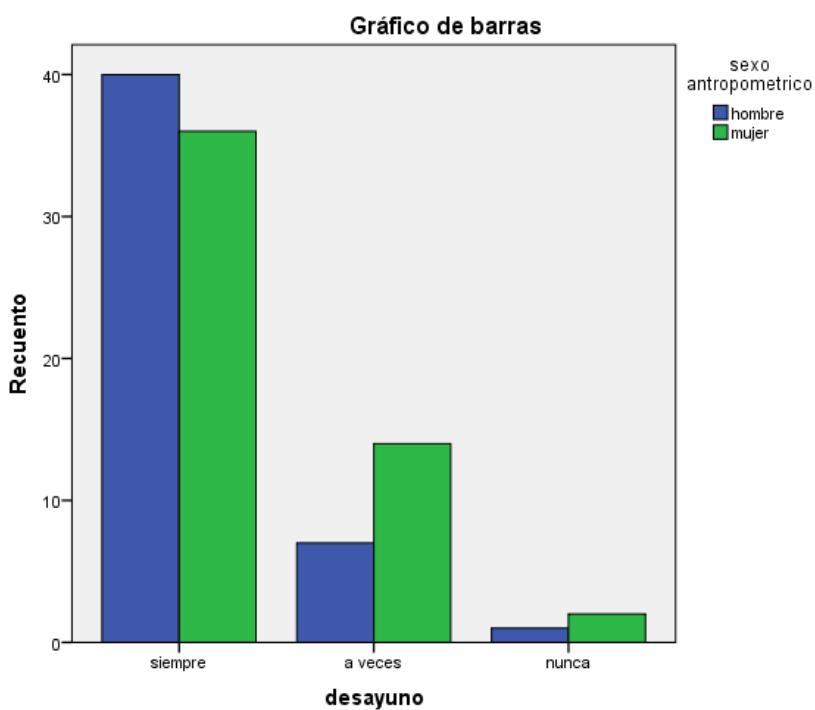
Si no

Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

Gráfica 1:



Grafica 2:



Hábitos alimenticios y su relación con la obesidad en la población adolescente de entre 14 y 17 años de 3º y 4º de la E.S.O del I.E.S Vega del Turia e I.E.S Santa Emerenciana, así como su relación con la perdida de energía a lo largo de la mañana al realizar ejercicio.

Gráfica 3:

