

**Estudio sobre hábitos alimentarios racionales de los niños
y jóvenes, con especial incidencia en la población
inmigrante¹**

¹ Nota: De acuerdo con la legislación vigente, la Confederación (de ámbito estatal) de Consumidores y Usuarios-CECU- no autoriza a ninguna Empresa, Grupo de Empresas, Sector empresarial o profesional e inclusive a quienes les asesoran y/o representan la utilización total o parcial del contenido de este Estudio con fines, directa o indirectamente, publicitarios o de comunicación comercial. Igualmente, CECU prohíbe la utilización de su denominación, imagen o distintivo. Con ello intentamos evitar tanto acciones que puedan confundir al consumidor como la utilización de nuestros informes a efectos de intereses empresariales y/o de competencia entre empresas.

INDICE

I. OBJETO	4
II. ANTECEDENTES	5
1. Características demográficas de España	5
2. Caracterización de los hábitos alimentarios en España	6
3. Estudios anteriores realizados por organizaciones miembros de CECU	9
III. METODOLOGÍA	11
IV. ESTUDIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS –ENCUESTA–.	13
V. HÁBITOS ALIMENTARIOS –RECOMENDACIONES–.	24
1. Los hábitos alimentarios	24
2. Pautas para unos hábitos saludables en niños jóvenes	27
2.1 Carbohidratos en la dieta. ¿Por qué debemos incluirlos?	27
2.2 Frutas y Hortalizas	28
2.3 Carnes, lácteos, huevos, pescado, pollo ¿Por qué son importantes?	29
2.4 Las grasas y los aceites... con moderación!!!	30
2.5 Agua	31
2.6 El desayuno	32
2.7 Actividad Física	33
2.8 Refrescos, dulces, golosinas...	34
2.9 Comidas rápidas	34

3. Dieta mediterránea	35
4. Manipulación e Higiene de Alimentos	38
VI. CONCLUSIONES	39



Estudio sobre hábitos alimentarios racionales de los niños y jóvenes, con especial incidencia en la población inmigrante

I. OBJETO

En el marco del proyecto “Estudio sobre hábitos alimentarios racionales de los niños y jóvenes, con especial incidencia en la población inmigrante”, el cual ha sido subvencionado por el Instituto Nacional de Consumo –INC-, organismo dependiente del Ministerio de Sanidad y Consumo, la Confederación de Consumidores y Usuarios –CECU-, ha propuesto y desarrollado este Estudio dado el creciente aumento de la población extranjera en España y por la importancia que tiene la adquisición de hábitos saludables de alimentación en las primeras etapas del desarrollo, para garantizar su mantenimiento a lo largo de la vida.

Una alimentación sana es el resultado de unos hábitos alimentarios saludables. Pero éstos se adaptan de acuerdo a las características sociales, económicas y culturales de la población en general, así como por los gustos y las preferencias de cada individuo.

Es de especial interés para CECU conocer cuál es la situación actual de los hábitos alimentarios, para realizar actividades dirigidas a promover recomendaciones básicas que ayuden a llevar una dieta sana, variada y equilibrada, lo que favorecerá en un futuro la reducción de los factores de riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipo de cáncer.

Este estudio pretende, no sólo conocer los hábitos alimentarios de los niños y jóvenes, sino además facilitar información útil y clara para promover hábitos alimentarios saludables, que aseguren una alimentación sana y equilibrada, así como reforzar aquellos hábitos saludables que han sido adquiridos en el país de origen o que han sido aprendidos en el seno familiar. En este proceso es fundamental el papel que tienen tanto los padres como los educadores en la promoción, adquisición y refuerzo de nuevos hábitos y su mantenimiento a largo plazo.

II. ANTECEDENTES

1. Características demográficas de España

Al igual que otros países europeos, la sociedad española vive una importante transformación ante el fenómeno de la inmigración, que año tras año adquiere una dimensión más importante. De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística –INE- del 1 de enero del 2005, la población total de España era de 44.108.530 habitantes, de los cuales el 8,5% (3,7 millones) tenían nacionalidad extranjera. Los países con mayor presencia en nuestro país son Marruecos, Ecuador, Rumania, Colombia y Reino Unido.

En el año 2004 se estimó que las comunidades autónomas con mayor población extranjera eran Cataluña, Madrid, Andalucía, la Comunidad Valenciana y las Islas Canarias, datos que incluyen ciudadanos del resto de países de la UE. Si consideramos solo a inmigrantes no pertenecientes a la UE, el orden es ligeramente distinto. Madrid encabeza la lista, seguida de Cataluña, la Comunidad Valenciana y Andalucía².

En cuanto a la procedencia de la población inmigrante, en Madrid y en la Comunidad Valenciana, la mayoría de extranjeros son de origen iberoamericano, mientras que en Cataluña y Andalucía se concentra un porcentaje mayor de población extranjera de origen africano. En cifras generales, del total de inmigrantes que viven en España el 34,92% son de origen sudamericano.

La presencia de la población extranjera supone un sector de consumidores con características, hábitos y gustos diferenciados de acuerdo al lugar de origen.³

² Datos publicados por el diario El País 13/01/2004

³ Hábitos alimentarios de los inmigrantes en España. Ministerio de Agricultura y Pesca.

2. Caracterización de los hábitos alimentarios en España

En las últimas décadas, especialmente en los países occidentales, la disponibilidad de alimentos ha alcanzado a casi toda la población. El extraordinario progreso de la tecnología y la biotecnología alimentaria, de la red de frío y de los transportes ha permitido que durante todo el año se pueda consumir prácticamente cualquier tipo de alimento⁴. Este cambio facilita al consumidor el acceso a alimentos diseñados para hacer más cómoda la preparación y el consumo de los mismos, lo que influye considerablemente en la evolución de nuestros hábitos alimentarios.

Por otro lado, el impacto que tiene la integración de ciudadanos de otros países en la adquisición de nuevos hábitos constituye un factor de enriquecimiento o mestizaje cultural. La disponibilidad de un mayor número de alimentos en el mercado, destinados no sólo a satisfacer las demandas de la población extranjera, aumentan al mismo tiempo la variedad de alimentos disponibles para la población española.

En los países desarrollados los hábitos alimentarios se caracterizan por un consumo excesivo de alimentos, que superan las recomendaciones establecidas de energía y nutrientes para el conjunto de la población. Se sigue una dieta rica en proteínas y grasas de origen animal y se ha disminuido considerablemente el consumo de carbohidratos.

La dieta española hasta hace unos años se ha caracterizado por el seguimiento de la dieta mediterránea, considerada como uno de los patrones alimentarios más saludables del mundo. Este modelo dietético se basa en el consumo de vegetales, pescado y el uso de aceites de origen vegetal, como el aceite de oliva. Sin embargo cada día la dieta de los españoles, en especial la de niños y jóvenes, responde a un patrón alimentario hiperproteico, hipercalórico, con alto contenido graso y bajo en carbohidratos. Esta modificación en los hábitos de alimentación es el reflejo de la evolución que vive la sociedad y los cambios en el estilo de vida, factores que han reducido el tiempo que se dedica a la compra y preparación de alimentos.

⁴ Tojo Sierra R, Leis Trabazo R. Obesidad infantil. Factores de riesgo y comorbilidades. En: Serra Majem L, Aranceta Batrina J, eds. *Obesidad Infantil y Juvenil. Estudio Enkid*. Barcelona: Masson, 2001; p. 39-53.

La alimentación de los niños y jóvenes cada vez tiende a un mayor consumo calorías provenientes de alimentos como hamburguesas, pizzas, “snacks”, bollería industrial etc., cuya principal característica es su facilidad o nula necesidad de preparación. Son alimentos de consumo fácil y con alto grado de saciedad.

Los cambios de los hábitos alimentarios en niños y adolescentes están condicionados, sobre todo, por los modelos de estructura familiar cada vez más dominantes como las familias de un solo hijo, monoparentales y divorciados; menor supervisión familiar de los alimentos y bebidas que ingiere el niño, tanto dentro como fuera del hogar; mayor libertad de elección y de disponibilidad económica para el niño que los compra. En gran parte, la familia es sustituida por la influencia de los amigos o por los medios de comunicación en la elección de los menús y en la adolescencia el control familiar de la dieta es casi nulo, por lo que la mayoría de los adolescentes de los países desarrollados no cumplen las recomendaciones dietéticas⁵.

Los datos obtenidos en el “Hábitos alimentarios en la población juvenil española. Estudio Enkid (1998-200)”, demuestran que menos de la mitad de los jóvenes españoles (4-24 años), tiene un buen nivel de alimentación. El resto presenta carencias o hábitos alimentarios inadecuados, y de éstos, el 4% esta muy lejos de seguir una alimentación adecuada. El 25% de la población infantil y juvenil ingiere fruta o zumos; el 80% consume un 35% más de grasas de lo aconsejado, procedentes de productos como la bollería industrial y las comidas rápidas. En general, la alimentación de este grupo de población se aleja, cada vez más, de la dieta mediterránea.

En cuanto a los hábitos alimentarios de la población extranjera que reside en España, el Ministerio de Agricultura, Pesca y Ganadería, publicó los resultados del estudio *Encuesta sobre Hábitos Alimentarios de los inmigrantes en España*,

⁵ Tojo Sierra R, Leis Trabazo R. Obesidad infantil. Factores de riesgo y comorbilidades. En: Serra Majem L, Aranceta Batrina J, eds. *Obesidad Infantil y Juvenil. Estudio Enkid*. Barcelona: Masson, 2001; p. 39-53

encuesta realizada por ACNielsen⁶, la cual indica que los inmigrantes residentes en España se adaptan a las costumbres y hábitos alimentarios del país, aunque intentan conservar las costumbres alimenticias tradicionales.

En muchas ocasiones, esta adaptación es “obligada” dada la falta de tiempo para la elaboración de la comida tradicional de sus países de origen o porque no encuentran los productos específicos que se requieren para su elaboración.

Otros datos interesantes de la encuesta arriba mencionada son:

- El almuerzo constituye la principal comida del día, conserva la estructura de “primer plato, segundo y postre” y se compone de una amplia variedad de productos: carnes, aves ensaladas y arroz -plato importante para los inmigrantes de América Central y del Sur-. Los inmigrantes acostumbran a almorzar en casa, dado su carácter familiar, pero los horarios laborales obligan a una parte importante de la población inmigrante a realizar este tiempo de comida en el trabajo.
- La cena suele ser ligera y se consumen productos como ensaladas o verduras. El desayuno abundante, hábito característico en los inmigrantes de América Central y del Sur, se mantiene los fines de semana, cuando se dispone de más tiempo para la preparación de alimentos y para compartir con la familia.
- Los inmigrantes también se han adaptado a los horarios españoles, aunque en algunos casos mantienen sus hábitos, como es el caso de los inmigrantes procedentes del resto de Europa, que adelantan la hora de la cena, con respecto a los españoles, pero en general no se alejan a las costumbres españolas.
- A los inmigrantes magrebíes les resulta familiar la dieta mediterránea, dadas las características geográficas que comparten con España. Los inmigrantes

⁶ ACNielsen 2004.

del resto de Europa aprecian la variedad de productos que encuentran en España por lo que se muestran más abiertos a la comida española. Los inmigrantes procedentes de América Central y del Sur, son los que conservan más sus tradiciones alimentarias.

3. Estudios anteriores realizados por organizaciones miembros de CECU

En años anteriores, AVACU –asociación miembro de CECU-, llevó a cabo en Valencia, un estudio sobre hábitos alimentarios dirigido a padres de familia. La encuesta tenía como objetivo evaluar el comportamiento alimentario de este sector de la población. Los resultados han servido a CECU como referente para la realización de un nuevo estudio, con la variante de evaluar los hábitos alimentarios de niños y jóvenes.

Los resultados de la encuesta realizada por AVACU son interesantes dado que, en la mayoría de los casos, los padres de familia **creen** que, tanto su alimentación como la de sus hijos, es una alimentación sana y equilibrada. Este resultado puede ser sesgado, debido a la dificultad que representa realizar encuestas de hábitos alimentarios y sobre todo, por la importancia que revisten los alimentos ya que, aparte de cumplir su función biológica para la obtención de nutrientes, los alimentos tienen un significado social, a través del cual, lo que se come puede hacernos diferentes o ser aceptados socialmente.

Algunos de los resultados de esta encuesta fueron:

- La mayoría de los encuestados refiere que respetan los horarios de comida entre semana.
- El 45% de los encuestados reconoce que, al menos una vez por semana, consume comida rápida.
- En cuanto a los hábitos de alimentación de los niños en edad escolar, el 76,5% de los padres refieren que sus hijos siguen una dieta sana y equilibrada. El 12% de los padres que participaron en la encuesta reconoce que sus hijos no se alimentan adecuadamente.

- El 25% de los padres que participaron en la encuesta manifiestan que sus hijos consumen golosinas y dulces dos o tres veces por semana.



III. METODOLOGÍA

Primera fase: Previo a la elaboración del estudio, se procedió a recopilar información sobre:

- Información demográfica de España
- Características de los hábitos alimentarios de la población española e inmigrante y situación actual de los hábitos alimentarios de niños y jóvenes en España.
- Revisión bibliográfica sobre las pautas de hábitos alimentarios saludables para niños y jóvenes, dieta mediterránea, manipulación e higiene de alimentos.
- Revisión bibliográfica sobre encuestas de hábitos alimentarios dirigidas a niños y jóvenes entre los 9-16 años.

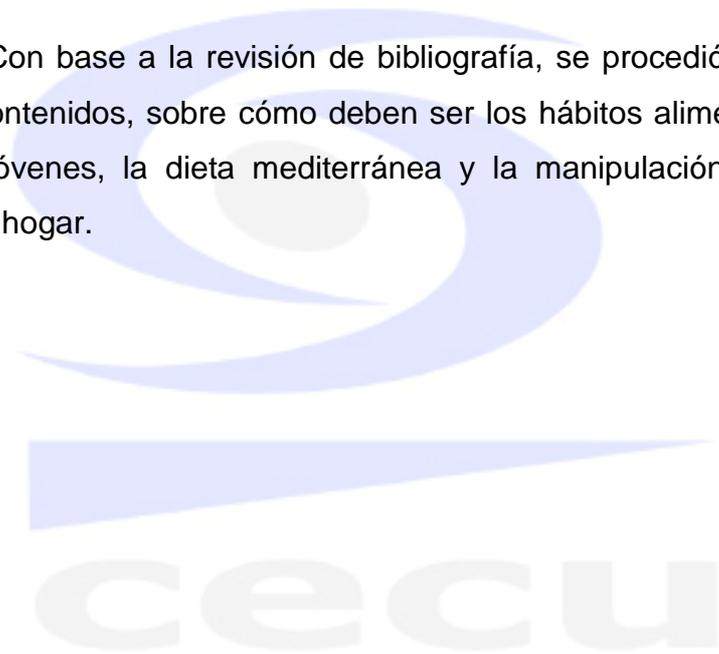
Segunda fase: En esta fase se llevaron a cabo dos actividades:

- **Redacción de un cuestionario** para realizar la encuesta sobre hábitos alimentarios dirigida a niños y jóvenes. El cuestionario constaba de dos partes, la primera de datos generales, la cual fue de utilidad para determinar la edad, sexo y procedencia del encuestado y sus padres, y la segunda parte de la encuesta consistía en una serie de 13 preguntas de respuesta cerrada, en las cuales se cuestionaban los aspectos más relevantes de los hábitos alimentarios que deben seguir niños y jóvenes.
- **Para la distribución de la encuesta** primero se contactó telefónicamente con escuelas que, en ocasiones anteriores, han colaborado con CECU en otras actividades y jornadas. Además se le envió al encargado del centro escolar una invitación para participar en el estudio y en la cual se explicaba con más detalle en qué consistía la actividad. Sólo las escuelas que dieron su consentimiento se incluyeron en la encuesta, y posteriormente en estas escuelas se envió una carta a los padres de familia para explicar el motivo de la encuesta y solicitar que sus hijos participaran en la misma.

Tercera Fase: Corresponde a la tabulación, análisis e interpretación de los resultados obtenidos de las encuestas. Para ello, se contó con el apoyo de AVACU– organización miembro de CECU-, quien facilitó el programa informático “**MODULOS DE ENCUESTA On-line**”, de la empresa *Sai Wirelles S.L.* Este programa se ejecuta a través de una página Web, en la cual se configuró el contenido del cuestionario.

Una vez configurado el cuestionario en la página web, se procedió a grabar las respuestas proporcionadas por cada entrevistado. El programa analiza la información grabada y proporciona los resultados en porcentajes. Posteriormente se realizó la interpretación de los resultados obtenidos.

Cuarta Fase: Con base a la revisión de bibliografía, se procedió a la redacción de una serie de contenidos, sobre cómo deben ser los hábitos alimentarios saludables para niños y jóvenes, la dieta mediterránea y la manipulación e higiene de los alimentos en el hogar.



IV. ESTUDIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS –Encuesta–

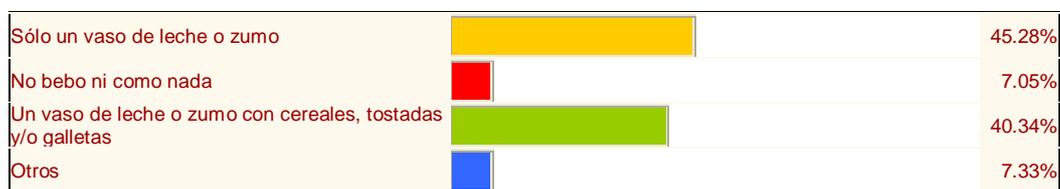
En la encuesta sobre Hábitos Alimentarios de niños y jóvenes, llevada a cabo por CECU entre los meses de mayo a diciembre del 2005, participaron un total de 870 niños comprendidos entre los 9 – 16 años de edad. De los niños que participaron en la encuesta, el 11,25% han nacido fuera de España. Del total de los niños, el 17,25% tiene padres extranjeros. Esta diferencia se debe a que existen niños nacidos en España pero con padres extranjeros.

Al hacer una comparativa entre los resultados obtenidos de los niños españoles y los que son de origen extranjero, observamos que:

La información sobre los hábitos de desayuno muestran que el 45.28% de los niños españoles desayuna sólo un vaso de leche o zumo antes de ir a la escuela, o bien sin haber desayunado 7,05% (Gráfica 1.1), es decir más del 50% de los niños españoles asiste a la escuela sin haber realizado un desayuno completo. En cuanto a los niños inmigrantes el 33,77% afirmó desayunar un vaso de leche o zumo antes de ir a la escuela y el 11,69% lo hace sin haber desayunado nada (Gráfica 1.2).

El 40,34% los niños españoles refirió desayunar alimentos de los tres grupos (lácteos, frutas y cereales), antes de ir a la escuela, en comparación con el 48,7% de los niños inmigrantes.

Gráfica 1.1
Antes de ir a la escuela que sueles desayunar
Niños de origen Español

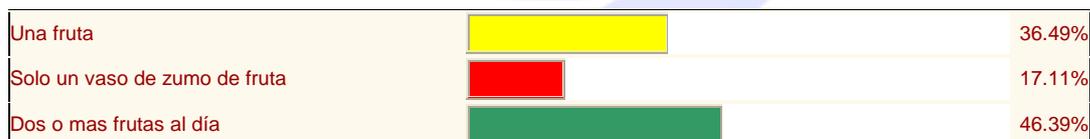


Gráfica 1.2
Antes de ir a la escuela que sueles desayunar
Niños de origen Extranjero

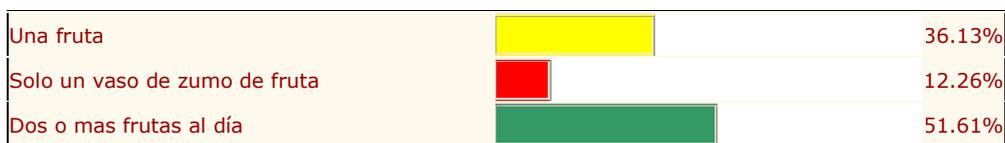


En cuanto al consumo de fruta, de acuerdo con los resultados de la encuesta se observa que el consumo de estos alimentos es similar para niños españoles y niños de origen extranjero. La mayoría de los niños de ambos grupos consumen dos o más frutas por día. (Gráficas 2.1 y 2.2)

Gráfica 2.1
Cuanta fruta tomas por día
Niños de origen Español



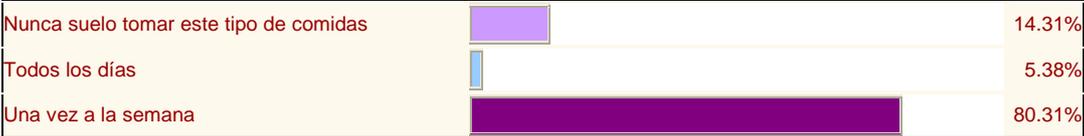
Gráfica 2.2
Cuanta fruta tomas por día
Niños de origen Extranjeros



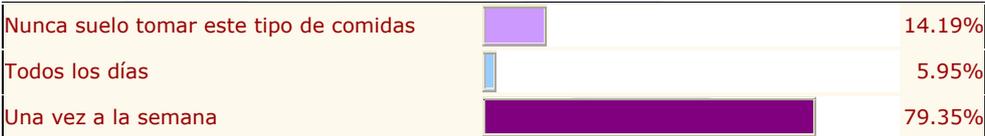
La encuesta revela que la comida rápida como hamburguesas, pizzas, entre otros, tanto en niños españoles como en niños de origen extranjero, el 80% refieren consumirla con frecuencia de una vez por semana; existe un 5% que manifiesta comer este tipo de alimentos todos los días. Existe alrededor de un 14%, para

ambos grupos, que señala que nunca suele tomar este tipo de alimentos. (Gráficas 3.1 y 3.2).

Gráfica 3.1
Frecuencia de consumo de alimentos como hamburguesas y pizza.
Niños de origen Español

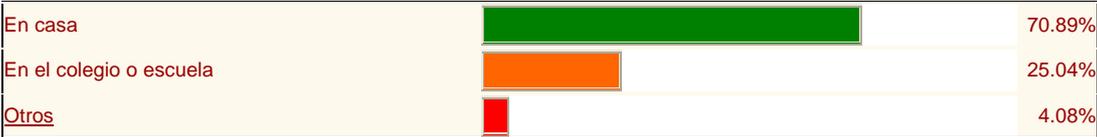


Gráfica 3.2
Frecuencia de consumo de alimentos como hamburguesas y pizza.
Niños de origen Extranjeros

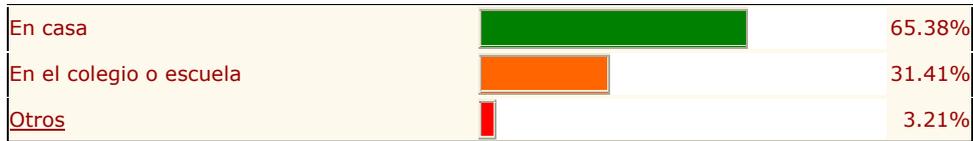


En cuanto al lugar dónde los niños y niñas encuestados hacen habitualmente la comida de medio día, el 70,99% de los españoles y el 65,38% de los extranjeros, manifiestan hacer este tiempo de comida en casa. De acuerdo con los datos obtenidos en las encuestas muestran que una ligera tendencia de niños inmigrantes que utilizan más el comedor escolar, que los niños españoles. (Gráficas 4.1 y 4.2)

Gráfica 4.1
Lugar donde habitualmente se toma la comida del medio día
Niños de origen Español

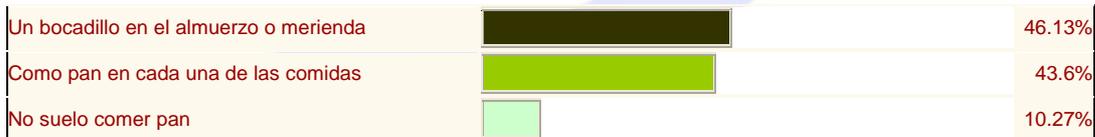


Gráfica 4.2
Lugar donde habitualmente se toma la comida del medio día
Niños de Origen Extranjero

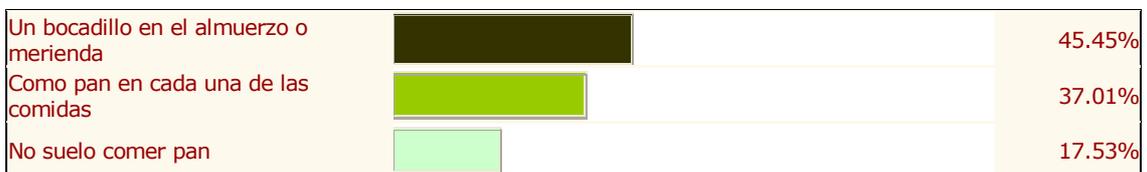


Se evaluó la frecuencia de consumo de pan. Los datos obtenidos tanto para niños españoles como para niños extranjeros, refieren que el mayor consumo de pan se hace en forma de bocadillo, 46,13% y 45,45% respectivamente. También los resultados muestran que los niños españoles comen mas pan en cada tiempo de comida que los niños inmigrantes. (Gráficas 5.1 y 5.2).

Gráfica 5.1
Frecuencia del consumo de pan
Niños de Origen Español



Gráfica 5.2
Frecuencia del consumo de pan
Niños de Origen Extranjero

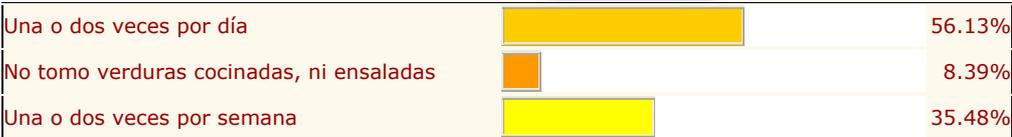


En cuanto al consumo de verduras o ensaladas, la encuesta revela que el 15,51% de niños españoles no suele incluir estos alimentos es su alimentación regular, en comparación con el 8,39% referido por los niños extranjeros. En general se observa que los niños españoles afirman consumir menos verduras y ensaladas que los niños de origen extranjero (Gráficas 6.1 y 6.2).

Gráfica 6.1
Consumo de verduras y ensaladas
Niños de Origen Español

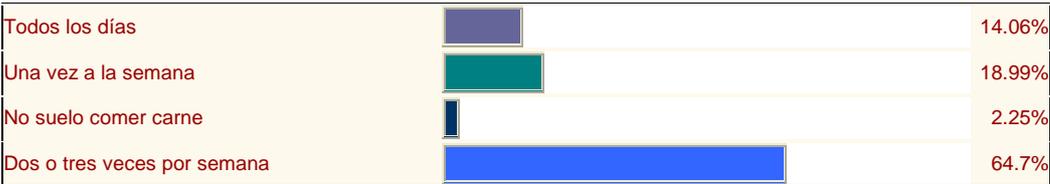


Gráfica 6.2
Consumo de verduras y ensaladas
Niños de Origen Extranjero

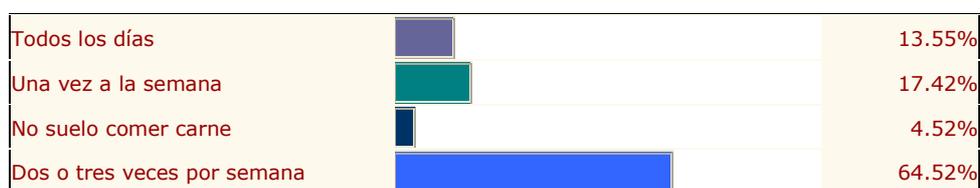


En cuanto al consumo de carne o pollo, más del 60% de los niños tanto los de origen español como los de origen extranjero, refieren consumir estos alimentos dos o tres veces por semana. (Gráficas 7.1 y 7.2)

Gráfica 7.1
Consumo de carne y pollo
Niños de Origen Español

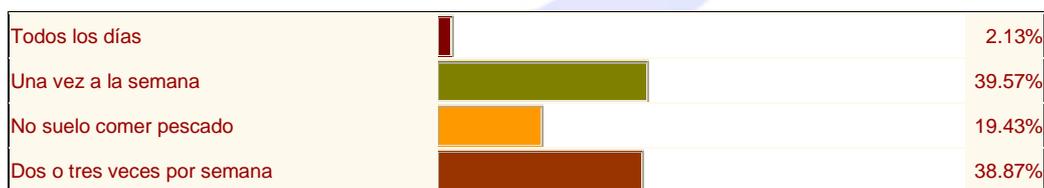


Gráfica 7.2
Consumo de carne y pollo
Niños de Origen Extranjero

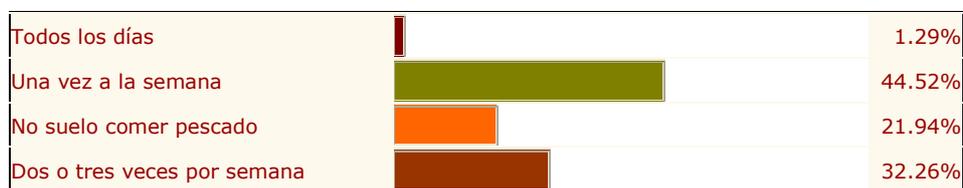


En relación al consumo de pescado el 75% de los niños, tanto españoles como extranjeros, consume pescado al menos una vez a la semana. Sin embargo, alrededor del 19% de los niños españoles y el 21% de los niños de origen extranjero, no suele incluir este producto en su alimentación habitual. (Gráficas 8.1 y 8.2).

Gráfica 8.1
Consumo de pescado
Niños de Origen Español



Gráfica 8.2
Consumo de pescado
Niños de Origen Extranjero



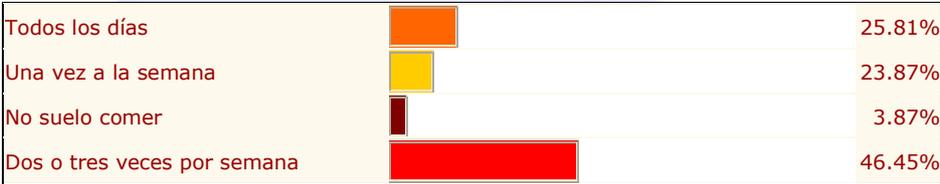
Se evaluó también el consumo de arroz, pastas, patatas, encontrándose diferencias interesantes. Para el 60% de los niños españoles, el consumo de arroz, pastas y patatas se realiza por lo menos dos o tres veces por semana, mientras que el 23,7%

solo lo hace una vez a la semana, (Gráfica 9.1). En el caso de los niños inmigrantes, el 46,45% refiere consumirlo de dos a tres veces por semana, mientras que el 23,87% lo hace una vez por semana (ver gráfica 9.2). Únicamente el 14,25% de los niños españoles manifiesta consumir alguno de estos productos diariamente, en comparación con el 25,81% de los niños inmigrantes.

Gráfica 9.1
Consumo de arroz, pastas y patatas
Niños de Origen Español

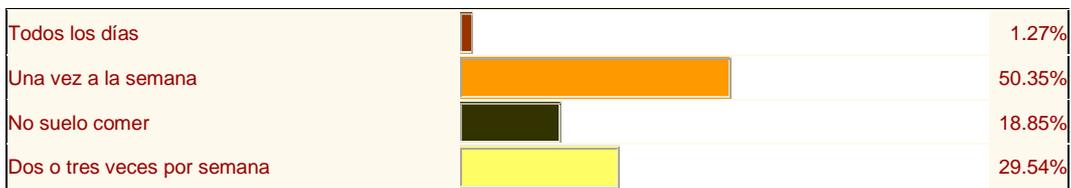


Gráfica 9.2
Consumo de arroz, pastas y patatas
Niños de Origen Extranjero

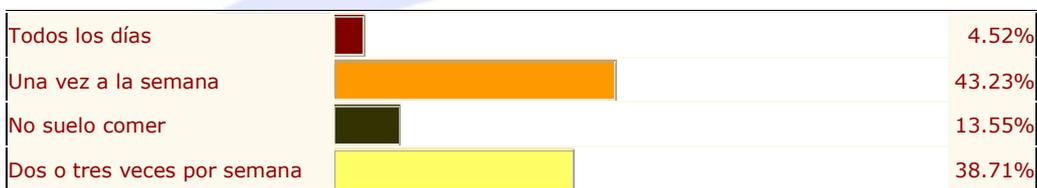


En cuanto al consumo de legumbres, el 50,35% de los niños españoles las consumen al menos una vez por semana, en comparación con el 43,23% de los niños extranjeros. Existe un 18,85% de niños españoles que no incluyen este producto en su alimentación, mientras que para los niños extranjeros este dato es ligeramente inferior, 13,55% (Gráficas 10.1 y 10.2). En términos generales, los niños españoles consumen legumbres con más frecuencia que los niños inmigrantes, pero la proporción de niños que nunca las integran a su alimentación diaria es mayor en españoles que en extranjeros.

Gráfica 10.1
Consumo de legumbres
Niños de Origen Español

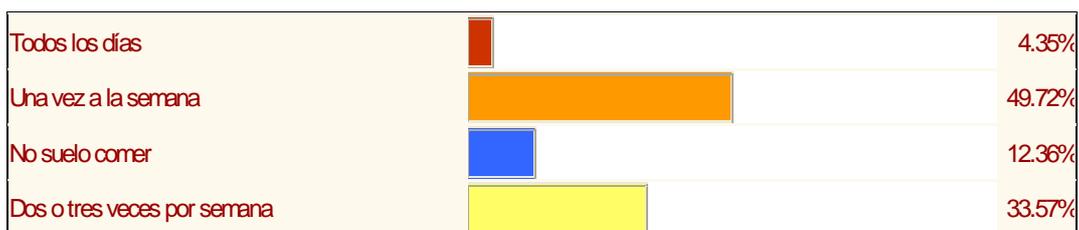


Gráfica 10.2
Consumo de legumbres
Niños de Origen Extranjero

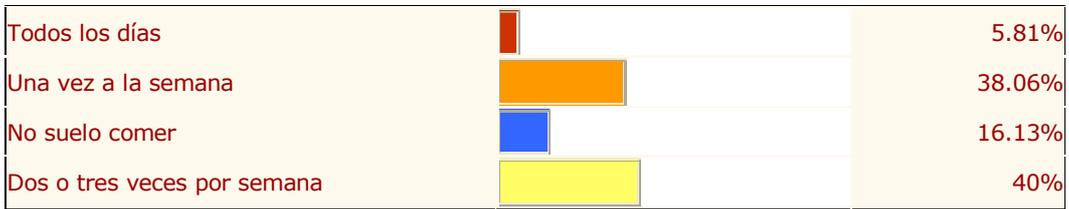


En cuanto al consumo de huevos, se pudo apreciar que el 49,72% de los niños españoles sólo los ingieren una vez por semana, en comparación con el 38,06% de los niños extranjeros. Por otro lado, el 34,8% de los niños tanto españoles como extranjeros suelen consumirlos dos o tres veces por semana. Existe un 12,36% de los niños españoles y un 16,13 % de niños inmigrantes que refieren no consumirlos. (Gráficas 11.1 y 11.2).

Gráfica 11.1
Consumo de huevos
Niños de Origen Español



Gráfica 11.2
Consumo de huevos
Niños de Origen Extranjero

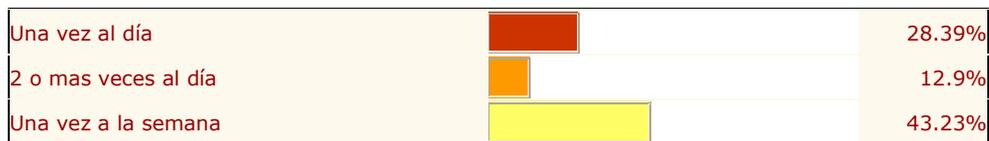


En cuanto al consumo de alimentos como refrescos, golosinas, chuches y bollos, los encuestados tanto españoles como extranjeros refirieron que habitualmente lo consumen una vez a la semana. Sin embargo existe un porcentaje del 35,88% para niños españoles y del 28,39% de niños extranjeros que toman este tipo de alimentos por lo menos una vez al día. (Gráficas 12.1 y 12.2).

Gráfica 12.1
Consumo de dulces, golosinas y otros
Niños de Origen Español



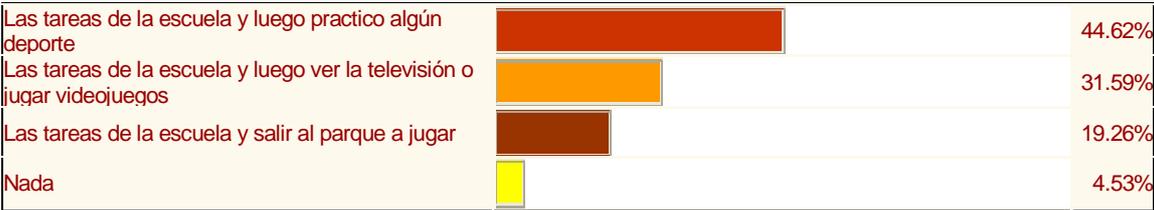
Gráfica 12.2
Consumo de dulces, golosinas y otros
Niños de Origen Extranjero



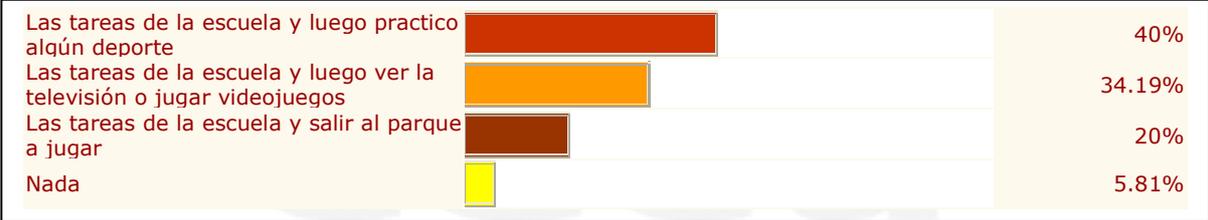
Finalmente los datos para actividad física señalan que por las tardes, después de hacer las tareas del colegio, su pasatiempo es ver la televisión o jugar videojuegos

es del 31,59% para los niños españoles y el 34,19% para los niños extranjeros. De los niños que se mantienen activos, el 44,62% de los españoles y el 40% de los inmigrantes, practican algún deporte. Mientras que el 19,26% de los españoles y el 20% de los inmigrantes, prefiere salir a jugar al parque. (Gráficas 13.1 y 13.2)

Gráfica 13.1
Actividad física
Niños de Origen Español



Gráfica 13.2
Actividad física
Niños de Origen Extranjero



Los resultados más relevantes de la encuesta

El patrón de hábitos tanto de niños españoles como de niños inmigrantes es similar, si bien es cierto que se observan ligeras diferencias en algunos aspectos como los señalados a continuación:

Existe un alto porcentaje de niños que asiste a la escuela sin haber desayunado. En el caso de los niños españoles, tomando en cuenta aquellos que manifestaron no desayunar nada y a los que contestaron desayunar solo un vaso de leche o zumo, el número de casos sobrepasa el 50%. Para los niños de origen extranjero las cifras son algo inferiores situándose en el 45% aproximadamente.

La gran mayoría de los niños (60%), tanto españoles como extranjeros realiza la comida de medio día habitualmente en casa. Sin embargo el 25% de los niños españoles utiliza el comedor escolar, frente al 31,41% de niños inmigrantes.

Para los resultados del consumo de verduras y ensaladas se observa que no suelen incluir este tipo de alimentos en su alimentación diaria una mayor proporción de niños españoles (15,51%) que de inmigrantes (8,59%).

En ambos casos, más del 70 % de los niños refieren consumir por lo menos dos veces por semana alimentos como pastas, patatas y arroz.

En ambos grupos se determinó que la frecuencia media de consumo de dulces y golosinas es una vez por semana, siendo este porcentaje mayor en el caso de niños españoles (53,53%) que en el caso de niños extranjeros (43,23%).

Las principales actividades que realizan tanto niños españoles como extranjeros, después de la escuela es la práctica de algún deporte (más del 40 %), seguido por los videojuegos (más del 30 %).

V. HÁBITOS ALIMENTARIOS –Recomendaciones-

1. Los hábitos alimentarios

Una buena alimentación es uno de los aspectos más importantes en el crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente y en la edad adulta contribuye a la calidad de vida y prevención enfermedades relacionadas a la alimentación.

La infancia es la etapa crucial para el aprendizaje de los hábitos alimentarios, mientras que la adolescencia es una etapa determinante a la hora de configurar los hábitos que perdurarán a lo largo de la edad adulta.

Los hábitos alimentarios son aprendidos en el seno familiar, pero se encuentran influenciados por varios factores. Generalmente (los hábitos) se sostienen sobre pautas colectivas, incorporadas en el individuo como costumbres. No es suficiente que un producto sea comestible para que acabe siendo comida por el hombre: esto ocurrirá si lo consienten los parámetros culturales.⁷ Esta idea la expresaba también Contreras al referir que “no existe alimento cuyo significado se derive exclusivamente de sus características intrínsecas, sino que depende de las asociaciones culturales que la sociedad le atribuye”.⁸ Son muchos los factores que influyen en la elección de los alimentos, y por ende, en la constitución de los hábitos alimentarios de cada individuo.

Entre los factores más importantes se encuentran la tradición, muy importante para mantener unos hábitos determinados ya que el individuo tiende a consumir aquellos alimentos con los que está familiarizado o habituado desde la infancia.

Otros factores igualmente importantes son la disponibilidad del alimento, los avances tecnológicos en los sistemas de producción, conservación, transporte y distribución

⁷ Cruz, J. Antropología de los hábitos alimentarios. En: Hernández M, Sastre Gallego A. *Tratado de Nutrición*. Madrid: Díaz de Santos, 1999; p. 13-37

⁸ Contreras, J. Antropología de la alimentación. Madrid: Eudema, 1993; s.p.

de los alimentos, lo que ha ampliado la disponibilidad de los mismos en cualquier época del año quedando superada la estacionalidad del producto.

A medida que aumentan los ingresos (factor económico), si se parte de situaciones económicamente muy precarias se mejora la accesibilidad de los alimentos. Sin embargo una mayor capacidad económica para la compra de alimentos no es sinónimo de que exista una mayor calidad nutricional en la dieta. Una mejora en las condiciones económicas de la familia, debe de ir acompañada de mayor información y orientación nutricional para asegurar que se realizan elecciones saludables de alimentos, lo que constituirán mejores hábitos de alimentación.

La publicidad (anuncios en televisión, prensa, radio), juega un papel importante a la hora de establecer unos determinados hábitos alimentarios. Esto se debe, fundamentalmente, a su capacidad para favorecer la difusión y el conocimiento de nuevos alimentos o bien, por su capacidad de difundir un imaginario equivocado de lo que debe ser nuestro cuerpo y como conseguirlo.

La información que se obtiene de la publicidad, suele tener cuatro objetivos⁹:

- Procurar el descenso de la autoestima o eleva el sentimiento de vergüenza y culpa.
- Asocia atractivamente el producto alimentario al cuerpo deseable.
- Despierta el ansia de satisfacción corporal y seguridad psicológica: el receptor debe decir inconscientemente: “Quiero realizarme como ese / esa:”
 - ◆ Estando delgado como el modelo propuesto
 - ◆ Comiendo lo prescrito (el producto) por el modelo
- La publicidad se basa en cinco ideas dispares, pero que han de significar lo mismo:

⁹ Cruz, J. Antropología de los hábitos alimentarios. En: Hernández M, Sastre Gallego A. *Tratado de Nutrición*. Madrid: Díaz de Santos, 1999; p. 13-37

- ◆ Los dotes espirituales (inteligencia y libertad)
- ◆ El triunfo social y económico
- ◆ Esbeltez y bajo peso corporal: ser libre es tener ese cuerpo
- ◆ El placer supera cualquier sacrificio
- ◆ La facilidad y la rapidez para conseguirlo



2. Pautas para unos hábitos saludables en niños jóvenes

2.1 Carbohidratos en la dieta. ¿Por qué debemos incluirlos?

Los hidratos de carbono (o carbohidratos) son la principal fuente energética alimentaria. Son valorados por su potencial energético, su poder edulcorante y su aporte de fibra.¹⁰ Los encontramos principalmente en las pastas, el arroz, el pan, los cereales de desayuno, galletas, patatas y en las legumbres como el garbanzo, la lenteja, entre otras.

Deben incluirse siempre en la alimentación porque además de ser una buena fuente de energía, nos aportan vitaminas y fibra.

Los hidratos de carbono deben aportar entre el 50 – 60% de la energía de la dieta.

La fibra es un conjunto de sustancia de origen vegetal, en su mayoría carbohidratos, que no se asimilan en el proceso de digestión. Existen dos tipos principales¹¹:

Fibra insoluble, que capta poca agua y forma mezclas de baja viscosidad, siendo muy útil para evitar el estreñimiento. Este tipo de fibra se obtiene principalmente del consumo de cereales, en especial si son integrales.

Fibra Soluble, capaz de atrapar agua para formar geles de consistencia viscosa. La fibra soluble retarda el vaciamiento gástrico y disminuye la absorción de grasas y glucosa. Se encuentra principalmente en frutas y verduras, el salvado, la cebada y las legumbres.

¹⁰ Aranceta J. *Guía práctica sobre hábitos de Alimentación y Salud*. SENC / Instituto Omega- 3.[s.l.]: 2002; p. 29.

¹¹ Idem

2.2 Frutas y Hortalizas¹²

- **Frutas**

Las frutas y los zumos de frutas aportan agua, vitaminas como el ácido fólico y vitamina C; minerales como el potasio y selenio; y fibra. Se recomienda alternar el consumo de zumos con el consumo de frutas enteras, para asegurar un adecuado aporte de fibra. La fibra generalmente se encuentra en la cáscara de las frutas, elemento que se pierde al preparar los zumos. En los zumos se concentra la mayor cantidad de vitaminas y los minerales.

- **Verduras y hortalizas**

Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibras y antioxidantes, por lo que se recomienda consumirlas diariamente. La mejor manera de aprovechar sus nutrientes es tomándolas en crudo, solas o en ensaladas, o bien cocinadas al horno o a la plancha. Si las cocemos, se debe aprovechar el agua de cocción, ya que en ella quedan algunos minerales disueltos. Otra opción es cocinarlas al vapor para que conserven la mayoría de sus nutrientes.

¿Por qué es importante consumir frutas y hortalizas?

- Porque aportan vitaminas y minerales que ayudan a crecer y conservar una buena salud.
- Porque ayudan a mantener un peso correcto, ya que son un sano tentempié.
- Porque una dieta rica en frutas y hortalizas previene el riesgo de enfermedades.

El consumo de frutas y hortalizas en la dieta puede aumentarse si se incluye todos los días: zumos de frutas, preferentemente natural; ensaladas de frutas o ensaladas de vegetales; guisos de verduras.

¹² SENC. *Guía de la Alimentación Saludable*. SENC. 2004; p.29. Cap. 1 y 2.

2.3 Carnes, lácteos, huevos, pescado, pollo ¿Por qué son importantes?¹³

Estos alimentos son una buena fuente de proteínas. Las proteínas es el elemento principal que da estructura a las células y tejidos del organismo. Dicho de otra forma, se encargan de la construcción del cuerpo humano y son la base sobre la que se forman los huesos y los músculos.

Las proteínas están constituidas por aminoácidos y las encontramos principalmente en alimentos como la leche y sus derivados, huevos, carnes y pescados. Existen alimentos de origen vegetal como las legumbres, cereales y frutos secos que aportan proteínas, pero éstas son de menor valor biológico que las de origen animal.

¿Por qué son importantes las proteínas?

- Porque son necesarias para el crecimiento y desarrollo del cuerpo
- Porque mantienen y reparan los tejidos como los músculos, uñas, piel, pelo, etc.
- Porque forman parte de las hormonas que regulan el buen funcionamiento del cuerpo.
- Porque participan en los mecanismos de defensa puesto que forman parte de la estructura de los anticuerpos del sistema inmunitario.

**Las proteínas deben constituir el 12 – 15%
de las calorías totales de la dieta.**

¹³ Aranceta J. *Guía práctica sobre hábitos de Alimentación y Salud*. SENC / Instituto Omega- 3.[s.l.]: 2002; p. 29.

2.4 Las grasas y los aceites... con moderación!!!¹⁴

Las grasas o lípidos son esenciales para la salud porque forman parte de las membranas celulares. Aportan fundamentalmente energía y son imprescindibles para el buen funcionamiento del cuerpo.

A pesar de ser tan importantes, lo recomendable es consumirlos con moderación debido a su alto aporte calórico. Es importante señalar que según el tipo y la cantidad de grasa que se consuma, los lípidos pueden beneficiar o resultar dañinos para la salud. De tal manera que es importante conocer los tipos de grasa que existen, para asegurar una elección saludable.

Las grasas o lípidos pueden dividirse en grasas **saturadas e insaturadas**.

Las **grasas saturadas** proceden principalmente de productos de origen animal como mantequilla, nata, queso, carne grasa y yema de huevo, etc., y de algunos aceites vegetales como el de coco y palma, que en España se consumen a través de la bollería industrial. El consumo excesivo de grasas saturadas eleva el colesterol y los triglicéridos, que son dos factores de riesgo cardiovascular.

Las **grasas insaturadas** se dividen en **monoinsaturados** que se encuentran principalmente en el aceite de oliva, frutos secos y semillas. Y los **poliinsaturados** entre los que destaca el omega-3, son ácidos grasos esenciales, es decir, que no los puede sintetizar el cuerpo, por lo que se obtienen exclusivamente de la dieta. Los encontramos principalmente en el pescado azul (sardina, caballa, chicharro, atún, bonito, salmón, etc.). Las grasas insaturadas contribuyen a reducir los niveles de colesterol, por lo que también se les denominan también “grasas cardiosaludables”.

En general son mucho más saludables las grasas de origen vegetal que las de origen animal, salvo las que provienen de los pescados azules, por lo que es preferible incluir en la alimentación aceites de origen vegetal.

¹⁴ Aranceta J. *Guía práctica sobre hábitos de Alimentación y Salud*. SENC / Instituto Omega- 3.[s.l.]: 2002; p. 29.

Para asegurar un consumo saludable de grasas y aceites, se puede:

- ✓ Utilizar aceite de oliva y/o limón para aliñar ensaladas, en lugar de usar aliños hechos a base de mahonesa.
- ✓ En vez de freír los alimentos, utilizar otras técnicas de cocción como al vapor, hervidos o asados.
- ✓ Las grasas hacen que la comida sea más agradable, pero si se consumen en exceso no es saludable. Para ello se pueden sustituir las grasas y condimentar la comida con especias.

2.5 Agua

El agua es imprescindible para el mantenimiento de la vida, ya que todas las reacciones químicas de nuestro organismo tienen lugar en un medio acuoso. Además el consumo de agua evita el estreñimiento y normaliza el tránsito intestinal.¹⁵ El 50% del cuerpo está constituido por agua, por lo que es de vital importancia mantenerlo hidratado para su buen funcionamiento.

Para alcanzar un óptimo consumo de agua se debe beber agua en pequeñas cantidades a lo largo del día.

Se debe consumir diariamente de 6 - 8 vasos de agua. Si se practica algún deporte, se está embarazada o en período de lactancia se debe consumir un poco más.

Se debe preferir el agua o los zumos naturales de frutas a los refrescos azucarados, ya que éstos no quitan la sed y además aportan cantidades importantes de azúcar.

¹⁵ SENC. *Guía de la Alimentación Saludable*. SENC. 2004; p.29 Cap. 1 y 2.

2.6 El desayuno

El desayuno constituye la primera comida del día, después de 10 a 12 horas de ayuno nocturno, el cuerpo necesita reponer energía para empezar el día, la cual provendrá de los alimentos que se ingieren a primera hora de la mañana.

La omisión del desayuno o la realización de desayunos nutricionalmente incorrectos se asocian a un menor rendimiento físico e intelectual, además de ingerir algunos nutrientes en cantidades menores, lo que contribuye a aumentar los desajustes o desequilibrios en la dieta pues los niños que no desayunan tienen mayor dificultad para alcanzar las ingestas recomendadas de energía y nutrientes¹⁶.

Desayunar **favorece un óptimo rendimiento físico e intelectual**, permite una mejor distribución de las calorías a lo largo del día y **ayuda a mantener el peso corporal**, pues evita que se llegue a la hora de la comida con una necesidad compulsiva de comer. El desayuno debe aportar la cuarta parte de la energía total que se consume al día.

Se debe desayunar tranquilamente y disponer de 15 a 20 minutos para realizarlo. Un buen desayuno debe incluir alimentos como frutas, lácteos, cereales y grasas o aceites. Ejemplos de desayunos completos pueden ser:

- Zumo de fruta (de preferencia natural), tostadas con un poco de aceite de oliva virgen y un vaso de leche.
- Leche o yogurt, cereales y frutas.
- Pan, queso y frutas
- Se puede incluir también alimentos como huevos y jamón.

¹⁶ Núñez C, Carbajal Á, Cuadrado C, Varela G. *Documentos Técnicos de Salud Pública*. [en línea]. Departamento de Nutrición (Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid). Comunidad de Madrid. 1998. Disponible en : http://www.kelloggs.es/nutricion/abcnutricion/manual16_10.php

2.7 Actividad Física¹⁷

El aumento de la actividad física repercute positivamente en el estado general de salud. Dentro de sus efectos más beneficiosos destacan la reducción del riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones; la práctica de ejercicio regularmente puede mejorar la autoestima y la salud mental.

Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente alto de ejercicios aeróbicos, puede reducir las posibilidades de padecer enfermedades cardíacas graves o morir por su causa. Los beneficios que el ejercicio aporta a la salud pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas, y son más evidentes en las personas sedentarias que cambian sus hábitos y se vuelven más activas. Actividades como caminar, montar en bicicleta con regularidad o realizar cuatro horas a la semana de ejercicio físico, reducen el riesgo de padecer afecciones cardíacas.

Para mantener un peso corporal saludable, es necesario que exista un equilibrio entre la energía que se gasta y la que se consume. La obesidad o el sobrepeso se desarrollan cuando se produce tal desequilibrio durante un período determinado de tiempo. Numerosos estudios señalan que la obesidad puede prevenirse llevando un estilo de vida activo y manteniéndose en forma.

Algunos estudios señalan que mantenerse activo reduce el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.

Hacer ejercicio de forma regular puede ser beneficioso en personas que padecen desórdenes y enfermedades que afectan a los músculos y los huesos (como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis). Hacer deporte ayuda a fortalecer los músculos, tendones y ligamentos y a densificar los huesos.

¿Cómo incrementar la actividad física?

- ✓ Practicando algún deporte
- ✓ Realizando actividades al aire libre
- ✓ Participando en grupos de danza y baile
- ✓ Utilizar la escalera en vez del ascensor

¹⁷ EUFIC. Actividad física [en línea]. EUFIC: Los básicos. Disponible en: http://www.eufic.org/sp/quickfacts/actividad_fisica.htm

2.8 Refrescos, dulces, golosinas...

Los refrescos, dulces y golosinas, son alimentos que habitualmente suelen tomarse entre horas como tentempiés a media mañana o a media tarde. Sin embargo, el consumo indiscriminado de estos productos, que son una buena fuente de azúcares o edulcorantes, puede tener efectos negativos en la salud como el aumento de peso (provocando obesidad); pueden reducir el apetito, lo que lleva a una menor ingesta alimentos de mayor valor nutricional en las comidas principales, ocasionando desequilibrios nutricionales.

Los refrescos dulces y golosinas deben consumirse de forma limitada porque son alimentos de escaso o nulo valor nutricional. Contienen grandes cantidades de azúcar, que daña los dientes produciendo caries si no se tiene una adecuada higiene bucal.

Es conveniente elegir tentempiés más saludables como frutas; frutos secos como avellanas, nueces, pistachos, almendras, etc.; yogurt, o si se tiene mucha hambre tomar un bocadillo preparado con ingredientes más saludables como atún o pavo, queso, lechuga, tomate y cuantos condimentos más permita la imaginación.

2.9 Comidas rápidas

Las comidas rápidas como las hamburguesas, pizzas y patatas fritas entre otras, son alimentos con alto contenido calórico. Se estima que una porción de este tipo de comidas, puede aportar la mitad de la energía total que necesita una persona al día.

Son una buena fuente indiscutible de grasas saturadas, las cuales resultan dañinas para la salud si se consumen estos alimentos con frecuencia. Este tipo de grasas aumentan los niveles de colesterol.

Son alimentos con alto contenido de sal o de azúcares en comparación con los alimentos que se preparan en el hogar. Cabe señalar que debido a los aditivos que contienen las materias primas con las que se elaboran este tipo de comidas, se produce un consumo mayor de sodio.

Son alimentos que no aportan todos los nutrientes necesarios para una adecuada nutrición, por lo que **no se aconseja que formen parte de la dieta habitual.**

3. Dieta mediterránea

La dieta mediterránea no se caracteriza por ser un régimen o un programa específico de alimentación. Se caracteriza por ser un conjunto de hábitos alimentarios que se siguen tradicionalmente en los países que forman la cuenca del mediterráneo, y aunque en cada uno de ellos se dan modificaciones en función de la cultura, etnia o religión, puede decirse que comparten las siguientes características:¹⁸

- Elevado consumo de frutas, verduras, patatas, legumbres, frutos secos, semillas pan y otros cereales.
- Utilización del aceite de oliva para cocinar y aliñar.
- Consumo moderado de pescado y poca carne
- Consumo de queso grasos y yogurt en baja cantidades
- Utilización de productos frescos, producidos localmente y de temporada
- Estilo de vida activo.

La dieta mediterránea tradicional aporta numerosos beneficios para la salud probados científicamente que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. El seguimiento de esta dieta aumenta el HDL (conocido como “colesterol bueno”), a la vez que reduce el LDL (o “colesterol malo”), por lo se puede considerar como una excelente alternativa para la prevención de enfermedades coronarias.¹⁹ Por otro lado, las personas que siguen una dieta con similares características de la dieta mediterránea tradicional, tienen menos probabilidades de padecer cáncer, aunque indiscutiblemente el mayor efecto protector es en relación con las enfermedades cardíacas.

¹⁸ EUFIC. Dieta mediterránea [en línea] EUFIC. Disponible en: <http://www.eufic.org/sp/food/pag/food43/food434.htm>

¹⁹ SENC. *Guía de la Alimentación Saludable*. SENC. 2004; p.29 Cap. 1 y 2.

Para realizar de forma adecuada la dieta mediterránea, es necesario cumplir con los siguientes consejos:²⁰

1. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición. Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea. Es un alimento rico en grasas monoinsaturadas - que le confieren propiedades cardioprotectoras-; vitamina E y beta-carotenos.

2- Consumir alimentos vegetales en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan, al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es muy importante consumirlas a diario y la cantidad recomendada es de cinco raciones entre ambas.

3- El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.

4- Preferir el consumo de alimentos poco procesados, frescos y locales son los más adecuados. Es importante aprovechar los productos de temporada ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.

5- Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos. Los productos lácteos son excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc.) y vitaminas. El consumo de leches fermentadas se asocia a una serie de beneficios para la salud, estos productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.

6- La carne roja habría de consumirse con moderación, preferiblemente como parte de guisados y otras recetas a base de verduras y cereales. El consumo excesivo de grasas animales no es bueno para la salud. Se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, de preferencia de carnes magras, y formando parte de otros platos.

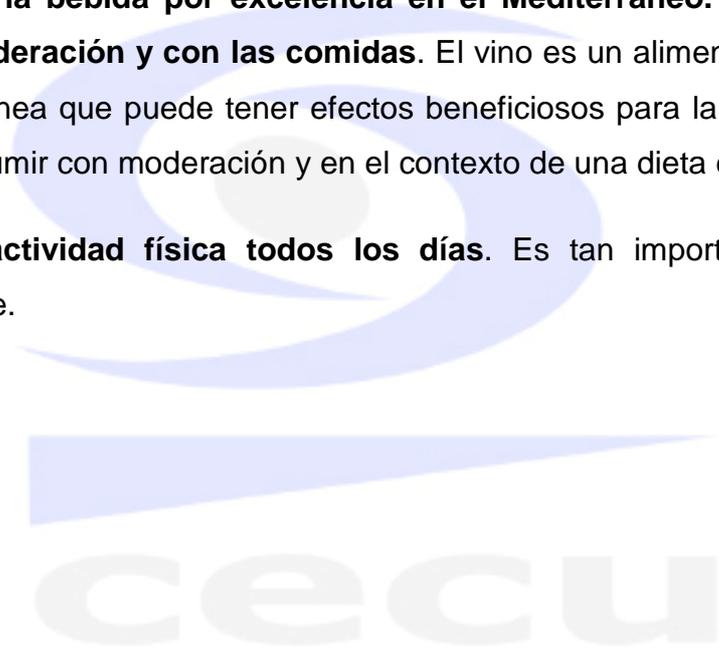
²⁰ Decálogo de la dieta mediterránea. IV Congreso Internacional de Barcelona sobre la Dieta Mediterránea 2002.

7- Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación. Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana ya que a sus grasas se les atribuyen propiedades protectoras frente enfermedades cardiovasculares. Los huevos son ricos en proteínas, grasas, vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy completo. Se recomienda el consumo de huevos tres o cuatro veces a la semana.

8- La fruta fresca como postre habitual y, ocasionalmente dulces, pasteles y postres lácteos.

9- El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. El vino se ha de tomar con moderación y con las comidas. El vino es un alimento tradicional en la dieta mediterránea que puede tener efectos beneficiosos para la salud pero que se tiene que consumir con moderación y en el contexto de una dieta equilibrada.

10- Realizar actividad física todos los días. Es tan importante como comer adecuadamente.



cecu

4. Manipulación e Higiene de Alimentos

Recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) para la correcta preparación higiénica de los alimentos.

- ✓ Escoger alimentos sometidos a procesos tecnológicos de forma que se asegure su higiene.
- ✓ Comprobar que los alimentos estén bien cocinados.
- ✓ Consumir los alimentos cocinados en menos de dos horas.
- ✓ Conservar los alimentos cocinados en condiciones adecuadas, en frigorífico a menos de 5° C.
- ✓ Recalentar bien los alimentos cocinados hasta alcanzar 70° C, en el centro del producto.
- ✓ Lavar minuciosamente frutas, verduras y hortalizas. Asegurarse de la calidad del agua tanto para el consumo como para la higiene de los alimentos.
- ✓ Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos, ya que pueden producirse contaminaciones cruzadas.
- ✓ Lavarse las manos frecuentemente; al empezar el trabajo de cocina y después de cualquier interrupción.
- ✓ Mantener limpias las superficies donde se cocina y se manipulan los alimentos.
- ✓ Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y plagas en general.
- ✓ Desde su producción hasta su consumo, los alimentos están expuestos a contaminantes ya sea por agentes naturales o debido a la intervención humana.

VI. CONCLUSIONES

Los datos obtenidos en la encuesta realizada por CECU, demuestran que es necesario reforzar los conocimientos sobre la importancia hábitos saludables de alimentación y de vida, dado que se aprecian ciertos errores en las prácticas diarias de los niños encuestados.

- La omisión del desayuno;
- Alto porcentaje de niños que manifiestan consumir pocas verduras, lo que no llega a cubrir la recomendación diaria para este tipo de alimento;
- Alto consumo de dulces y golosinas, lo que aporta azúcar en exceso, lo que puede provocar problemas de sobrepeso y de higiene bucal;
- Alto porcentaje, más del 30%, de niños que en su tiempo de ocio, después de las tareas escolares, lo dedican a actividades sedentarias como ver la televisión o los videojuegos, contribuyendo esto a la inactividad física que tiene consecuencias a largo plazo como la obesidad.
- El consumo de comidas rápidas se estableció en una vez por semana, para ambos grupos.

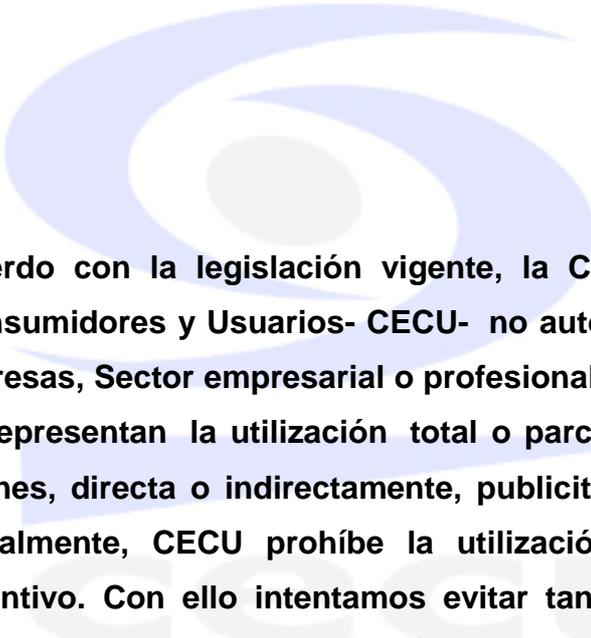
En general se puede decir que los hábitos alimentarios de los niños inmigrantes que residen en España son similares a los hábitos de los niños españoles. Las principales diferencias se observaron en el desayuno y en el consumo de verduras y ensaladas.

En cuanto al hábito de desayunar los datos obtenidos señalan que existe una proporción mayor de niños españoles, que de inmigrantes, que asisten al centro escolar sin desayunar.

Otra diferencia que la encuesta señala es que existe una mayor proporción de niños españoles que de inmigrantes, que no incluye habitualmente, en su alimentación diaria, alimentos como verduras y hortalizas.

Estudios como estos, son de gran importancia para conocer las tendencias alimentarias de la población, permitiendo el desarrollo de actividades que ofrezcan al consumidor mayor información sobre aspectos nutricionales, lo cual beneficiará su salud y su calidad de vida a largo plazo.

Diciembre 2005



Nota: De acuerdo con la legislación vigente, la Confederación (de ámbito estatal) de Consumidores y Usuarios- CECU- no autoriza a ninguna Empresa, Grupo de Empresas, Sector empresarial o profesional e inclusive a quienes les asesoran y/o representan la utilización total o parcial del contenido de este Estudio con fines, directa o indirectamente, publicitarios o de comunicación comercial. Igualmente, CECU prohíbe la utilización de su denominación, imagen o distintivo. Con ello intentamos evitar tanto acciones que puedan confundir al consumidor como la utilización de nuestros informes a efectos de intereses empresariales y/o de competencia entre empresas.