PARANINFO DIGITAL
MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD
ISSN: 1988-3439 - AÑO VIII – N. 20 – 2014
Disponible en: http://www.index-f.com/para/n20/125.php

PARANINFO DIGITAL es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.
Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "JÓVENES Y SALUD ¿Combatir o compartir los riesgos?" **Cualisalud 2014 - XI Reunión Internacional – I Congreso Virtual de Investigación Cualitativa en Salud**, reunión celebrada del 6 al 7 de noviembre de 2014 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

Título **Hábitos alimentarios de las jóvenes malagueñas**

Autores Sabina *Gómez-Blasco*, Patricia *Macía-García*, Carmen *Sel-Escalante*
Centro/institución Hospital Civil
Ciudad/país Málaga, España
Dirección e-mail oskisenkl@hotmail.com

RESUMEN

Introducción: Investigación realizada para, determinar hábitos alimentarios de jóvenes malagueñas, informando a la población sobre una nutrición sana y equilibrada, para prevenir enfermedades, lo que conlleva una importante repercusión social. Las estancias hospitalarias y el coste sanitario serán menores.
Objetivos: Conocer la preferencia y frecuencia de consumo de comida rápida de las jóvenes malagueñas.
Metodología: De una población de 36.879 jóvenes del sexo femenino de 20-24 años, censadas en la provincia de Málaga en el año 2013, se escogió una muestra de 400 jóvenes con un potencial del 99,79%. Se realizó cuestionario de preferencia/frecuencia de consumo de diferentes tipos de comidas.
Resultados: Se evidenció una clara predilección por la comida rápida. De las encuestadas un 70% prefirió comida rápida, el 25% eligió comida mediterránea y el 5% comida vegetariana.
Discusión: Tras la prevalencia de malos hábitos alimentarios entre las jóvenes, se seguirá realizando programas dirigidos a jóvenes, padres y tutores para evitar enfermedades futuras.
Conclusión: Si no cambiamos los hábitos alimentarios de los niños, adolescentes y jóvenes, en un futuro serán adultos propensos a padecer obesidad, hipertensión o incluso cáncer.
Palabras clave: Hábitos alimentarios/ Jóvenes malagueñas/ Enfermedades.

ABSTRACT FOOD HABITS OF THE YOUNG WOMEN FROM MALAGA

Introduction: The investigation was made to determine the food habits of the young women from Malaga, informing the population on a healthy and balanced nutrition to prevent disease, which leads to a major social impact. Hospital stays and medical cost will be lower.
Objectives: Know the preference and frequency of consumption of fast food of the young women from Malaga.
Methodology: From a population of 36.879 young women of 20-24 years, surveyed in the province of Malaga in the year 2013, chose a sample of 400 young people with potential 99,79 %. Preference questionnaire/frequency of consumption of different food was performed.
Results: It showed a clear preference for fast food. Of those surveyed, 70% preferred fast food, 25% chose Mediterranean food and 5% vegetarian food.
Discussion: After the prevalence of bad eating habits among the young, it will continue programs for youth, parents and guardians to prevent future diseases.
Conclusion: If we don't change habits food of children, adolescents and young people in the future will be adults prone to suffer from obesity, hypertension or even cancer.
Key-words: Food habits/ Young women from Malaga/ Diseases.

TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Introducción

En los países desarrollados los hábitos alimentarios se caracterizan por un consumo excesivo de alimentos, que superan las recomendaciones establecidas de nutrientes, dietas que son ricas en proteínas y grasa animal, disminuyendo el consumo de carbohidratos.[1]

"Datos obtenidos en el "Hábitos alimentarios en la población juvenil española. Estudio Enkid (1998-2000)", 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% está muy lejos de seguir una alimentación adecuada, el 80% consume un 35% más de grasa de lo aconsejado, procedentes de productos como la bollería industrial y las comidas rápidas".[2]

Actualmente, en los hábitos alimentarios de las jóvenes malagueñas se ha observado un aumento de consumo de comida rápida (es un estilo de alimentación donde el alimento se prepara y sirve para consumir rápidamente en establecimientos especializados (generalmente callejeros o a pie de calle), contiene, por lo general, altos niveles de grasa, sal, condimentos o azúcares (que estimulan el apetito y la sed) y numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato monosódico(potenciador del sabor) o la tartrazina (colorante alimentario) tales como hamburguesas, perritos calientes, snacks, comida precocinada, etc. Esto puede ser debido a la fácil adquisición de estos alimentos, al bajo coste y a la adicción que ésta provoca como resultado del desarrollo en el cerebro de los mismos mecanismos moleculares cerebrales subyacentes a las adicciones a las drogas. Una comida de este tipo puede aportar más de la mitad de la energía total que necesita cada persona.

Esta clase de alimentación ha creado alarma entre los profesionales de la salud y nutrición, debido a que esta forma de alimentarse aporta escasos nutrientes y fibra e incrementan el consumo de grasas saturadas o grasas transgénicas, ocasionando exceso de colesterol, triglicéridos y en un futuro diversas enfermedades como obesidad, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer…etc.

Hace algunas décadas el consumo de este tipo de alimentos no era tan elevado, pero por desgracia, la situación ha cambiado, debido principalmente a la publicidad en los medios de comunicación, carteles publicitarios en las calle, colocación estratégicas de máquinas expendedoras, la fácil disposición, la rapidez con la que son servidas, ser económicamente asequibles…etc. Hasta hace algunos años la dieta española se ha caracterizado por seguir una dieta mediterránea, siendo muy saludable, basada en consumo de pescado, legumbres, fruta, verduras, aceite de oliva, ensaladas.[3]

Este estudio tiene gran relevancia e interés social ya que da a conocer los hábitos alimentarios de la población juvenil, pudiendo poner a su alcance la información necesaria para adquirir unas pautas alimentarias saludables, previniendo enfermedades futuras y mejorando su calidad de vida a largo plazo. Todo esto supone menor estancia hospitalaria y un menor coste sanitario.[4]

Objetivo

Conocer la preferencia y frecuencia de consumo de comida rápida de las jóvenes malagueñas.

Metodología

De una población de 36.879 jóvenes del sexo femenino de 20-24 años censado en la provincia de Málaga en el año 2013 se escogió una muestra de 400 jóvenes con un potencial del 99,79 %.
El tamaño muestral se infirió teniendo en cuenta que el nivel de confianza es del 95% además de una precisión del 80% escogida mediante muestreo aleatorio simple.
Los criterios de inclusión son los siguientes:

- Firmar el consentimiento informado para participar en este estudio.
- Sexo femenino.
- Edad comprendida entre 20 y 24 años (ambos inclusive).
- Domicilio habitual en la provincia de Málaga.

Por diversidad étnica de la zona, y otros tipos de variables a considerar, se ha estimado incluir los siguientes criterios de exclusión, con el fin de evitar posibles sesgos en los resultados del estudio:

- Jóvenes que basen su alimentación en dietas terapéuticas, como dietas libre de gluten, bajas en sodio,…etc.
- Jóvenes que estén en el desarrollo de una dieta para adelgazar.
- Jóvenes con ciertas dietas dependientes a sus creencias religiosas o culturales, como las musulmanas.

Aunque existe una gran variedad de dietas en nuestro país, se han escogido las más representativas de la población en general, como son la dieta mediterránea, la vegetariana y la comida basura.
Para la obtención de los datos necesarios, se facilita un cuestionario voluntario y anónimo, que incluye los siguientes ITEMS:

1. Edad:

2. De los siguientes tipos de comida ¿Cuál es tu preferida?

   - ☐ Comida mediterránea
   - ☐ Comida vegetariana
   - ☐ Comida rápida

3. ¿Con qué frecuencia la sueles comer?

   - ☐ Diariamente
   - ☐ Semanalmente
   - ☐ Mensualmente
   - ☐ Ocasionalmente

Resultados

Este cuestionario ha sido realizado por las autoras del estudio.
En dicha encuesta se han recogido un total de tres cuestiones: edad, tres tipos de comidas diferentes y con que frecuencia las consumen.
Del total de las 400 encuestadas, el 25,5% (102) tiene 20 años, el 19.5% (78) 21 años, el 20% (80) 22 años, el 17% (68) 23 años y el 18% (72) 24 años.

Como resultado de la encuesta un 70% de las jóvenes malagueñas prefieren comida rápida, siendo más consumida por las jóvenes de 20 años con un 20%, las jóvenes de 21-22 años la consume un 15% y de 23-24 años un 10%. Un 25% de las encuestadas se inclina por la comida mediterránea, este tipo de comida la prefieren las jóvenes de 23-24 años con un 6%, frente a las encuestadas con 20 años que la consumen un 5% y de 21-22 años un 4%. El 5% del total de las encuestadas eligió comida vegetariana, más consumida por las jóvenes de 24 años con un 2%, el 1% que afirmó consumir esta comida tenía entre 22-23 años y el 0,5% eran las jóvenes entre 20-21 años (tabla 1)

TIPO DE COMIDA QUE PREFIERE / EDAD	**COMIDA RÁPIDA O BASURA**	**COMIDA MEDITERRÁNEA**	**COMIDA VEGETARIANA**	**TOTAL**
20 AÑOS	**20%**	**5%**	**0.5%**	**25.5%**
21 AÑOS	**15%**	**4%**	**0.5%**	**19.5%**
22 AÑOS	**15%**	**4%**	**1%**	**20%**
23 AÑOS	**10%**	**6%**	**1%**	**17%**
24 AÑOS	**10%**	**6%**	**2%**	**18%**
TOTAL	**70%**	**25%**	**5%**	

Tabla1-Edad y tipo de comida que prefieren las jóvenes malagueñas.

Una vez hecho el análisis de los datos, cabe destacar que el mayor porcentaje de preferencia de comida rápida recae en la población más joven de las encuestadas, dato a tener en cuenta en futuros proyectos de Educación para la Salud. Al mismo tiempo se observa que del 70% de las jóvenes malagueñas encuestadas que prefieren comida rápida, el 48% la consume semanalmente, frente al 22% que la consume mensualmente y el 30% de forma ocasional pero ninguna de las encuestadas la consume diariamente. También cabe destacar que del 25% de las encuestadas que prefieren comida mediterránea, un 30% la consume diaria y semanalmente, y el 20% dice consumirla mensual y ocasionalmente. Del 5% de las jóvenes que eligieron comida vegetariana, un 80% afirma que la consume diariamente, un 20% semanalmente y ninguna de las jóvenes encuestadas afirma consumirla mensual u ocasionalmente (tabla 2).

TIPO DE COMIDA QUE PREFIERE / CONSUMO HABITUAL	**COMIDA RÁPIDA O BASURA**	**COMIDA MEDITERRÁNEA**	**COMIDA VEGETARIANA**
DIARIAMENTE	0%	30%	80%
SEMANALMENTE	48%	30%	20%
MENSUALMENTE	22%	20%	0%
OCASIONALMENTE	30%	20%	0%

Tabla2-Frecuencia y consumo según el tipo de dieta

Los resultados obtenidos nos alertan sobre el elevado consumo de comida basura o rápida por una muestra de jóvenes que la prefieren ante resto de dietas planteadas en el estudio.

Discusión

A pesar de toda la información puesta al alcance de todos los jóvenes sigue existiendo un alto porcentaje de este grupo de la población que sigue consumiendo comida rápida.
Hace años que existen campañas y organizaciones que se dedican a transmitir información nutricional a los niños, adolescentes y jóvenes. Citamos algunos de ellos:
"En 1999 se inició la campaña Plenufar 2 (Plan de Educación en Alimentación y Nutrición por el farmacéutico)… que tiene como resultados la apropiación de conocimientos sobre alimentación por parte de los escolares". La FAO desarrolla materiales para educar al público sobre alimentación y nutrición.[5]
Otras fuentes de información son los propios amigos y también la televisión, existiendo programas educativos sobre nutrición (tenemos que enseñar a los jóvenes a diferenciar la información objetiva de la publicidad).
Las comidas frecuentes fuera de casa con los amigos, el bajo coste, lo apetecible que te sirven este tipo de comida con salsas y sabores que incitan a comer frente a lo insípido y aburridos que son los alimentos sanos (afirmación hecha por las jóvenes encuestadas), la rapidez con la que son servidas, flexibilidad de horarios, numerosas franquicias que se extienden por toda la ciudad, son algunas de las razones que hacen que las jóvenes se inclinen por estas dietas poco saludables, sin detenerse a pensar en las consecuencias para su salud que estos alimentos en el futuro les pueda causar, aunque un 15% de las encuestadas afirman conocer las enfermedades que se pueden originar por consumir este tipo de comidas.[6]
No se han encontrado otros estudios realizados sobre los hábitos alimentarios de las jóvenes malagueñas, pero si de estudios de los hábitos alimentarios en los jóvenes realizados en otros entornos geográficos como Madrid (los jóvenes estudiados eran estudiantes de enfermería, nutrición, farmacia y podología, a diferencia de las jóvenes que han participado en este estudio siendo de diferentes niveles culturales).[7]
Los resultados obtenidos en este estudio presentan similitudes con respecto a otros estudios realizados en la población juvenil relacionados con el aumento de ingesta de grasas saturadas y exceso de proteínas típicas en este tipo de dietas. Otro punto coincidente es que independientemente de los conocimientos en nutrición siguen eligiendo estas dietas poco saludables influyendo en mayor medida otros factores como influencia social, disponibilidad de alimentos, preferencias alimentarias, económicos….etc.[8]
Es muy importante identificar las conductas alimentarias de los jóvenes para poder prevenir problemas de salud en un futuro.
La detección precoz y control de estos hábitos alimentarios serán de gran utilidad para evitar enfermedades o comorbilidades en futuros adultos, y así lograr una población adulta adherida a hábitos nutricionales saludables. Con la importantísima repercusión que esto supone para el coste sanitario.
Hay que fomentar estilos de vida saludables, mejorar la nutrición, evaluar los conocimientos sobre nutrición, realizar programas de alimentación, comparar los sistemas actuales e intentar mejorarlos introduciendo nuevos métodos y más eficaces.
Todas estas cuestiones deberían servir para que los jóvenes tomaran conciencia de lo que les puede ocasionar el consumo de este tipo de comida.

Como profesionales de Enfermería debemos organizar charlas en colegios, universidades de forma didáctica, clara y sencilla que pueda llegar a todos los alumnos. Realizar talleres donde ellos puedan participar, cocinando los alimentos que le vamos presentando, aprendiendo de una forma divertida. Finalizaremos organizando un concurso donde podrán mostrar los conocimientos adquiridos.
Habría que poner énfasis sobre la Educación Sanitaria dirigida a los jóvenes, ya que en un futuro próximo serán padres y educarán a sus futuros hijos en unos hábitos dietéticos saludables, pero no sólo a los jóvenes, también a padre o tutores de niños que dependen de ellos para optar por conductas saludables.[9]
Promocionar salud y nutrición en los colegios y universidades, como hemos comentado anteriormente.
Fomentar el ejercicio físico, organizando grupos para hacer senderismo y otras actividades recreativas.
Inculcar hábitos saludables en la población es fundamental para el personal sanitario, una correcta Educación para la Salud evita mucho de los riesgos asociados a los hábitos insanos.[10]
Una de las causas por lo que son adquiridos los malos hábitos alimentarios en los jóvenes es la publicidad, sería interesante realizar trabajos de investigación sobre cómo y porqué se sienten atraídos los jóvenes por este tipo de publicidad.
Siendo la población de Málaga, la única sometida a estudio, quizás la muestra no sea lo suficientemente representativa, dando lugar a error del estudio; del mismo modo habría que tener en cuenta posibles dietas que no han sido contempladas por ser minoritarias.

Conclusión

Los datos obtenidos, en este estudio, demuestran que hay que seguir reforzando los conocimientos alimentarios de las jóvenes malagueñas para poder alcanzar unos hábitos alimentarios saludables. Es importante que, desde muy temprana edad, se pongan en práctica estos buenos hábitos, para que en el futuro disfruten de una vida saludable.

Bibliografía

1. Agencia Española De Seguridad Alimentaria. Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Estrategia naos. Madrid: 2005. Disponible en: http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/estrategia/estrategianaos.pdf Consultado el 13 de octubre de 2013.

2. Estudio sobre hábitos alimentarios racionales de los niños y jóvenes, con especial incidencia en la población inmigrante. Disponible en: http://www.cecu.es/campanas/alimentacion/informehabitos.pdf Consultado el 5 de noviembre de 2013.

3. López Nomdebeu C, García Cuadra A, MIgallón Lopezosa P, et al. Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios. Disponible en: http://www.torrepacheco.es/torrepacheco/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_736_1.pdf Consultado el 3 de enero de 2014.

4. Serna I.M. Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia. Guía de Nutrición y Alimentación Saludable en el Adolescente. Valencia. 2008. Disponible en: http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/651EC994A0ECB3B6C12575E600

3C7D64/$FILE/Guia%20Nutricion%20BAJA.pdf?OpenElement Consultado el 15 de marzo de 2014.

5. Barrial Martínez AM. La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. Contribuciones a las Ciencias Sociales. Diciembre 2011. Disponible en: http://www.eumed.net/rev/cccss/16/bmbm.html Consultado el 1 de abril de 2014.

6. Rodríguez Rodríguez E, Perea JM, Bermejo LM, et al. Hábitos alimentarios y su relación con los conocimientos, respecto al concepto de dieta equilibrada, de un colectivo de mujeres jóvenes con sobrepeso/obesidad. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Madrid. 2007. Disponible en: http://www.aulamedica.es/gdcr/index.php/nh/article/viewFile/3967/3967 Consultado el 29 de abril de 2014.

7. Montero Bravo A, Úbeda Martín N, García Gónzalez A. Departamento de Nutrición, Bromatología y Tecnología de los Alimentos de la Universidad San Pablo –CEU. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. 2006. Disponible en: http://www.redalyc.org/pdf/3092/309226697004.pdf Consultado el 5 de mayo de 2014.

8. Instituto Navarro de Deporte y Juventud. Guía de Hábitos saludables para jóvenes. 2007. Disponible en: https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/BBF448C9-11C6-48B3-A574-558618E4E4F2/123184/Guia_de_habitos_saludables_para_jovenes.pdf Consultado el 15 de mayo de 2014.

9. FAO/OMS. Elementos principales de estrategias nutricionales. Fomento de dietas y estilos de vida sanos. Documento temático Nº 5. Conferencia Internacional sobre Nutrición. Roma: FAO/OMS: 1992.

10. Marugán de Miguelsanz JM, Monasterio Corral L, Pavón Belinchón MP. Alimentación en el adolescente. Hospital Clínico Universitario de Valladolid. Hospital Clínico Universitario Santiago de Compostela. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf Consultado el 30 de mayo de 2014.