

Diferencias de género y edad en los hábitos alimentarios y sobrepeso de los adolescentes españoles

Lidia Pamies Aubalat, Yolanda Quiles Marcos, M^a José Quiles Sebastián

Departamento Psicología de la Salud. Universidad Miguel Hernández de Elche

Recibido: 2.12.2011

Aceptado: 20.2.2012

Palabras clave:
Hábitos Alimentarios.
Adolescentes. Sobrepeso.

Resumen

Fundamentos: En este trabajo se aborda la descripción de los hábitos alimentarios y del sobrepeso, así como las diferencias en función del género y la edad, de una muestra representativa de adolescentes de la provincia de Alicante.

Métodos: Estudio transversal mediante muestreo aleatorio monoetápico. Se reclutaron 2142 adolescentes de 12 a 18 años de la provincia de Alicante. Se aplicó el Inventario de Conductas de Salud en Escolares.

Resultados: Los datos mostraron una tendencia hacia el abandono de hábitos alimentarios saludables a medida que avanza la adolescencia en ambos géneros. Los resultados mostraron hábitos alimentarios similares en chicos y chicas, aunque las adolescentes realizaban, con menos frecuencia, desayunos completos, comidas con un sándwich o bocadillo, meriendas y cenas calientes. Estos datos apuntan a que las chicas tienden a adoptar hábitos alimentarios menos saludables aunque a nivel estadístico estas diferencias no fueron significativas. Sólo se encontraron diferencias de género en el consumo de alimentos insanos, que fue mayor en los chicos, y en la realización de dieta, más frecuente entre las chicas. Respecto al sobrepeso, aproximadamente 1 de cada 4 chicos presentó sobrepeso.

Conclusiones: Se observó una tendencia hacia hábitos alimentarios menos sanos a medida que avanza la edad, encontrándose hábitos similares entre chicos y chicas. Estos patrones han de ser tomados en consideración en el desarrollo de los programas de promoción de la salud.

Gender and age differences in eating habits and overweight in Spanish adolescents

Summary

Objective: This study examines the eating habits and overweight, and its differences by gender and age of a representative sample of adolescents in the province of Alicante.

Methods: An on-stage cluster sampling was used in order to obtain a sample of 2142 from 12 to 18 years in the province of Alicante representative of their general population. The Inventory of Health Behaviour in Scholars was applied.

Results: The data showed a trend towards the abandonment of healthy eating habits while advancing adolescence. The results showed similar eating habits in boys and girls, although girls performed less frequently, full breakfasts, lunches with a sandwich or snack, snacks and hot meals. These data suggest that girls tend to adopt less healthy eating habits although these differences were not statistically significant. Only gender differences were found in the consumption of unhealthy food, which was higher in boys, and implementation of diet, more common among girls. With regard to overweight, about 1 in 4 boys were overweight.

Conclusions: There was a tendency towards less health behaviours with advancing age, similar patterns were found between boys and girls. These patterns must be taken into consideration in the development of programs for health promotion.

Key words:
Food habits. Adolescents.
Overweight.

Correspondencia: Lidia Pamies Aubalat

Dpto. Psicología de la Salud. Avda. de la Universidad s/n C. P. 03202 Elche (Alicante) E-mail: lpamies@umh.es

Introducción

Durante la adolescencia es muy importante la realización de una dieta sana y equilibrada, ya que durante esta etapa se establecen los hábitos alimentarios y además, se producen importantes cambios físicos que requieren un aporte nutricional adecuado. La revisión de los diferentes trabajos realizados señala que los adolescentes más jóvenes tienen unos hábitos alimentarios más adecuados, tanto en lo que respecta a la frecuencia de las comidas, como en el tipo de alimentos consumidos. Se ha informado que: a) a medida que aumenta la edad disminuye el número de comidas diarias, b) las comidas que tienden a desaparecer son el desayuno, el almuerzo y la merienda y c) que esta disminución es mayor en las chicas que en los chicos¹⁻³. Respecto al consumo de frutas y verduras, los jóvenes han informado que disminuye con la edad, siendo más frecuente en las chicas que en los chicos⁴. Por otro lado, el consumo de alimentos como el café, las patatas fritas y las bolsas de papas aumenta con la edad, observándose diferencias de género, de modo que las chicas comen patatas fritas en mayor medida, mientras los chicos consumen más café¹. Asimismo, en la última década se ha producido un incremento de conductas alimentarias alteradas en los jóvenes, como son la restricción alimentaria, el uso del vómito y seguimientos de dietas como estrategias de control del peso, por un lado, así como el aumento de la obesidad por el otro. Este dato es preocupante si se tiene en cuenta que la dieta es un factor de riesgo para los trastornos de la conducta alimentaria, que está asociada al control extremo del peso y a comportamientos insanos^{5,6}. La preocupación política por estos problemas ha derivado en el desarrollo de programas que pretenden fomentar la información, educación y promoción de la salud en el ámbito de la nutrición y en especial la prevención de la obesidad, como es el caso de la Estrategia por la Nutrición, la Actividad Física, contra la Obesidad y por la Salud, o Estrategia NAOS impulsada en el 2007 por el Ministerio de Sanidad y Consumo⁷.

El objetivo del presente trabajo fue describir los principales hábitos alimentarios y el sobrepeso de una muestra representativa de adolescentes, así como las diferencias en función de género y la edad.

Materiales y método

La población de interés estuvo formada por todos los centros educativos de secundaria (privados, concertados y públicos) de la provincia de Alicante. De los 71.334 adolescentes escolarizados se seleccionó, a partir de un muestreo por conglomerados monoetápico, a 2.323 adolescentes. Finalmente, participaron 2.142

adolescentes de 9 centros educativos de la provincia de Alicante. El 47,2% de los adolescentes (N=1012) fueron chicos y el 52,8% chicas (N=1130). El 28,4% eran alumnos de 1er curso de ESO*, el 28,2% de 2º, el 23,7% de 3º y el 19,7% de 4º. La edad media fue 13,96 años (DT = 1.34).

Instrumentos

Hábitos alimentarios: *Inventario de Conductas de Salud en Escolares* (The Health Behavior in Schoolchildren 1985/86: A WHO crossnational survey⁹) adaptado a población española¹. Este instrumento fue diseñado por la oficina regional europea de la OMS para el desarrollo de un programa de investigación internacional sobre los estilos de vida de los adolescentes. Los ítems del cuestionario que se utilizaron en este estudio fueron aquellos que hacían referencia a los hábitos alimentarios; se preguntó la frecuencia con la que realizan las diferentes comidas, toman distintos alimentos sanos e insanos, cenan solos o en familia, utilizan diferentes estrategias para perder peso (dieta, vómito, atracón y/o laxantes) y prestan atención a los diferentes componentes de la alimentación.

Sobrepeso: La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) recomienda el empleo, entre otros, del índice de masa corporal (IMC) (peso en kg/talla en m²) como indicador de la adiposidad corporal. Se definieron los puntos de corte del IMC para sobrepeso y obesidad conforme a la edad y el sexo siguiendo las recomendaciones de Cole *et al.* (2000)⁸. Se determinó su peso utilizando una báscula digital y su talla se evaluó con una cinta métrica.

Análisis estadísticos

Para realizar los análisis estadísticos se utilizó el programa SPSS V.16.0 (2008). Se realizaron los análisis descriptivos de las variables de estudio. Para las diferencias entre medias se utilizó la t-Student como prueba paramétrica para dos muestras independientes, ANOVA de un factor como prueba paramétrica de K muestras independientes y procedimiento Bonferroni para comparaciones múltiples.

Resultados

Hábitos alimentarios

Como se puede observar en la Tabla 1, un 44,9% de los chicos y un 39,28% de las chicas informaron que desayunaban todos los días sólo un vaso de leche. Los análisis de diferencias realizados

*La Educación Secundaria Obligatoria o ESO es el sistema que rige la enseñanza secundaria en España. Esta fase de aprendizaje es posterior a la enseñanza primaria y tiene como objetivo preparar al alumnado para los estudios de secundaria no obligatorios (Bachillerato o Formación Profesional) o para el mundo laboral, abarcando en general de los 12 a los 16 años.

Tabla 1. Frecuencia (y porcentaje) de consumo de desayuno (por género y curso)

Género	Curso	Desayuno sólo un vaso de leche o similar				Total
		Nunca/casi nunca	1-3 días/semana	4-6 días/semana	Todos los días	
Chicos	1º ESO	86 (28%)	37 (12,4%)	27 (9%)	141 (47%)	291
	2º ESO	77 (26,5%)	21 (7,2%)	37 (12,7%)	148(50,9%)	283
	3º ESO	74 (30,3%)	32 (13,1%)	38 (15,6%)	98 (40,2%)	242
	4º ESO	64 (36%)	19 (10,7%)	34 (19,1%)	58 (32,6%)	175
	Total	301 (30,37%)	109 (10,99%)	136 (13,72%)	445 (4,9%)	991
Chicas	1º ESO	93 (30,1%)	40 (12,9%)	53 (17,2%)	117 (37,9%)	303
	2º ESO	102 (32,6%)	37 (11,9%)	46 (14,7%)	124 (39,6%)	309
	3º ESO	77 (29,3%)	29 (11%)	50 (19%)	105 (39,9%)	261
	4º ESO	83 (33,9%)	23 (9,4%)	44 (18%)	92 (37,6%)	242
	Total	355 (31,8%)	129 (11,56%)	193 (17,3%)	438 (39,28%)	1115

Género	Curso	Desayuno cereales, tostadas, bollos, etc				Total
		Nunca/casi nunca	1-3 días/semana	4-6 días/semana	Todos los días	
Chicos	1º ESO	106 (35,5%)	83(27,8%)	41 (13,7%)	54 (18,1%)	284
	2º ESO	101(34,7%)	75 (25,8%)	33 (11,3%)	72 (24,7%)	281
	3º ESO	91 (37,3%)	57 (23,4%)	28 (11,5%)	61(25%)	237
	4º ESO	59 (33,1%)	57 (32%)	21 (11,8%)	39 (21,9%)	176
	Total	357 (36,50%)	272 (27,81%)	123 (12,57%)	226 (23,10%)	978
Chicas	1º ESO	126 (40,8%)	88 (28,5%)	37 (12%)	51 (16,5%)	302
	2º ESO	151 (48,2%)	80 (25,6%)	28 (8,9%)	45 (14,4%)	304
	3º ESO	139 (52,9%)	78 (29,7%)	17 (6,5%)	24 (9,1%)	258
	4º ESO	109 (44,5%)	70 (28,6%)	19 (7,8%)	40 (16,3%)	238
	Total	525 (47,6%)	316 (28,67%)	101 (9,16%)	160 (14,51%)	1102

en función del género y del curso solo mostraron diferencias significativas en los adolescentes de 2º de ESO, de modo que las chicas realizaban con más frecuencia este tipo de desayuno ($t = 2.60$; $p < .05$), aunque el valor del tamaño del efecto fue pequeño ($d = 0.20$). Si se considera con qué frecuencia realizaban desayunos con cereales, tostadas, bollos, etc., sólo un 23,10% de los chicos y un 13,40% de las chicas lo hacían todos los días. Se encontraron diferencias entre ellos ($t = 5.06$, $p < .01$), resultando ser los chicos ($M = 1.22$, $DT = 1.16$) más que las chicas ($M = 0.91$, $DT = 1.06$) los que realizaban desayunos completos con más frecuencia. No obstante, si consideramos el valor de $|d/|$ (0.27) esta diferencia no fue considerada significativa. Tampoco se encontraron diferencias significativas en función del curso y del género. Los análisis de diferencias realizados en función del curso, mostraron diferencias que los chicos de 2º ($t = 4.02$; $p < .001$), de 3º ($t = 5.49$; $p < .001$) y 4º de ESO ($t = 5.59$; $p < .001$) realizaban este tipo de desayuno con más frecuencia que sus compañeras. En este caso los tamaños del efecto fueron $|d/| = 0.33$, $|d/| = 0.49$

y $|d/| = 0.24$, para 2º, 3º y 4º curso respectivamente, y revelaron que el tamaño de las diferencias sólo resultó significativo para los estudiantes de 3º de ESO.

En cuanto al almuerzo, un 59,73% de los chicos y un 57,73% de las chicas lo realizaban todos los días, no encontrándose diferencias significativas en función del género. Los análisis mostraron diferencias significativas en función del curso ($F = 11,91$, $p < .001$). Fueron los estudiantes de 1º de ESO, los que almorzaban con más frecuencia que los del resto de cursos (Tabla 2). Los análisis no mostraron diferencias significativas en el análisis de la interacción género por curso. En referencia a la merienda, un 68,91% de los chicos y un 58,80% de las chicas merendaban más de 4 días a la semana. Fueron los chicos los que presentaban puntuaciones superiores en esta variable ($t = 4.54$, $p < .001$) (Chicos; $M = 2.04$, $DT = 1.09$; Chicas; $M = 1.78$, $DT = 1.17$). No obstante, el valor $|d/| = 0.23$ no permitió afirmar que estas diferencias fuesen significativas. Los análisis mostraron

diferencias significativas en función del curso, los estudiantes de 1º ESO merendaban con más frecuencia que los de 3º y 4º curso ($F = 5.73, p < .01$) (Tabla 2).

En cuanto a la interacción género por curso, los chicos de 2º y 3º de ESO realizaban menos meriendas respecto a sus compañeras ($t = 3.76, p < .001$; $t = 4.19, p < .001$). Sin embargo, los tamaños del efecto obtenidos ($d = 0.31, d = 0.37$) no permiten afirmar que estas diferencias fueran significativas. Respecto a la comida (Tabla 3), mientras un 60,67% de los chicos nunca tomaba un sándwich o bocadillo, un 49,54% tomaba todos los días comida caliente. En cuanto a las chicas, un 73,98% nunca tomaban un sándwich o bocadillo para comer y un 48,50% tomaban comida caliente todos los días. Sólo se encontraron diferencias en función del género en las comidas con sándwich, resultando ser las chicas las que las realizaban con menor frecuencia (Chicos; $M = 1.04, DT = 1.88$; Chicas; $M = 0.80, DT = 1.89$; $t = 2.93, p < .01$). Sin embargo, si atendemos al valor del tamaño del efecto estas diferencias no fueron consideradas significativas ($d = 0.13$). El análisis por curso y género mostró diferencias entre chicos y

chicas en los cuatro cursos considerados. Así, los chicos de 1º ($t = 3.25, p < .001$), de 2º ($t = 2.51, p < .01$), de 3º ($t = 3.64, p < .001$) y de 4º de ESO ($t = 3.62, p < .001$) realizaban la comida con un sándwich con más frecuencia que las chicas, aunque los tamaños del efecto, que oscilaron desde $d = 0.22$ hasta $d = 0.34$, no permitieron considerar estas diferencias como significativas. En cuanto a la cena (Tabla 4), sólo un 12,52% de los chicos y un 8,94% de las chicas cenaba todos los días un sándwich o bocadillo, sin encontrar diferencias significativas entre ellos. Los análisis por edad tampoco mostraron diferencias significativas. Respecto a la realización de cenas calientes, un 56,74% de los chicos y un 45,69% de las chicas tomaba cenas calientes más de 4 días a la semana. Se encontraron diferencias en función del género en las cenas calientes, siendo los chicos los que las realizaban con más frecuencia ($t = 5.51, p < .001$) (Chicos; $M = 1.68, DT = 1.10$; Chicas; $M = 1.41, DT = 1.12$). Sin embargo el valor del tamaño del efecto ($d = 0.24$) no permitió afirmar que estas diferencias fuesen significativas. Al comparar a los chicos y chicas de cada curso, los datos mostraron que los chicos de 2º y 3º de ESO realizaban cenas calientes con más frecuencia

Tabla 2. Frecuencia (y porcentaje) de realización almuerzo y merienda por género y curso

Género	Curso	Almuerzo				Total
		Nunca/casi nunca	1-3 días/semana	4-6 días/semana	Todos los días	
Chicos	1º ESO	21(7%)	19 (6,4%)	64 (21,4%)	184 (61,5%)	288
	2º ESO	19 (6,5%)	20 (6,9%)	64 (22%)	181 (62,2%)	284
	3º ESO	16 (6,6%)	21 (8,6%)	67 (27,5%)	135 (55,3%)	239
	4º ESO	18 (10,1%)	9 (5,1%)	59 (33,1%)	89 (50%)	175
	Total	74 (7,5%)	69 (6,99%)	254 (25,76%)	589 (59,73%)	986
Chicas	1º ESO	15 (4,9%)	13 (4,2%)	73 (23,6%)	190 (61,5%)	291
	2º ESO	21 (6,7%)	30 (9,6%)	75 (24%)	183 (58,5%)	309
	3º ESO	31 (11,8%)	11 (4,2%)	82 (31,2%)	138 (52,5%)	262
	4º ESO	24 (9,8%)	13 (5,3%)	79 (32,2%)	127 (51,8%)	243
	Total	91 (8,23%)	67 (6,06%)	309 (27,96%)	638 (57,73%)	1105
Género	Curso	Merienda				Total
		Nunca/casi nunca	1-3 días/semana	4-6 días/semana	Todos los días	
Chicos	1º ESO	41 (13,7%)	54 (18,1%)	47 (15,7%)	149 (49,8%)	291
	2º ESO	36 (12,4%)	40 (13,7%)	59 (20,3%)	150 (51,5%)	285
	3º ESO	32 (13,1%)	39 (16%)	56 (23%)	113 (46,3%)	240
	4º ESO	23 (12,9%)	43 (24,2%)	39 (21,9%)	70 (39,3%)	175
	Total	132 (13,31%)	176 (17,75%)	201 (20,28%)	482 (48,63%)	991
Chicas	1º ESO	50 (16,2%)	45 (14,6%)	60 (19,4%)	145 (46,9%)	300
	2º ESO	62 (19,8%)	70 (22,4%)	51 (16,3%)	127 (40,6%)	310
	3º ESO	63 (24%)	60 (22,8%)	52 (19,8%)	86 (32,7%)	261
	4º ESO	55 (22,4%)	53 (21,6%)	45 (18,4%)	88 (35,9%)	241
	Total	230 (20,68%)	228 (20,5%)	208 (18,7%)	446 (40,1%)	1112

Tabla 3. Frecuencia (y porcentaje) de comida con sándwich y comida caliente por género y curso

Género	Curso	Comida sándwich o bocadillo				Total
		Nunca/casi nunca	1-3 días/semana	4-6 días/semana	Todos los días	
Chicos	1º ESO	167 (55,9%)	48 (16,1%)	25 (8,4%)	48 (16,1%)	288
	2º ESO	167 (57,4%)	57 (19,6%)	23 (7,9%)	30 (10,3%)	277
	3º ESO	144 (59%)	40 (16,4%)	29 (11,9%)	21 (8,6%)	234
	4º ESO	113 (63,5%)	29 (16,3%)	15 (8,4%)	18 (10,1%)	175
	Total	591 (60,67%)	174 (17,86%)	92 (9,44%)	117 (12%)	974
Chicas	1º ESO	212 (68,6%)	37 (12%)	15 (4,9%)	32 (10,4%)	296
	2º ESO	214 (68,4%)	45 (14,4%)	17 (5,4%)	23 (7,3%)	299
	3º ESO	195 (74,1%)	37 (14,1%)	5 (1,9%)	17 (6,5%)	254
	4º ESO	181 (73,9%)	38 (15,5%)	7 (2,9%)	9 (3,7%)	235
	Total	802 (73,98%)	157 (14,48%)	44 (4,05%)	81 (7,47%)	1084
Género	Curso	Comida caliente				Total
		Nunca/casi nunca	1-3 días/semana	4-6 días/semana	Todos los días	
Chicos	1º ESO	19 (6,4%)	58 (19,4%)	82 (27,4%)	128 (42,8%)	287
	2º ESO	10 (3,4%)	43 (14,8%)	85 (29,2%)	145 (49,8%)	283
	3º ESO	9 (3,7%)	45 (18,4%)	67 (27,5%)	115 (47,1%)	236
	4º ESO	0 (0%)	26 (14,6%)	52 (29,6%)	99 (55,6%)	177
	Total	38 (3,85%)	172 (17,5%)	286 (29,1%)	487 (49,54%)	983
Chicas	1º ESO	8 (2,6%)	52 (16,8%)	95 (30,7%)	145 (46,9%)	300
	2º ESO	6 (1,9%)	61 (19,5%)	90 (28,8%)	149 (47,6%)	306
	3º ESO	7 (2,7%)	45 (17,1%)	89 (33,8%)	118 (44,9%)	259
	4º ESO	6 (2,4%)	33 (13,5%)	78 (31,8%)	125 (51%)	242
	Total	27 (2,43%)	191 (17,25%)	352 (31,8%)	537 (48,5%)	1107

respecto a sus compañeras ($t = 2.96$, $p < 0.01$; $t = 4.15$, $p < 0.001$ respectivamente). El análisis de los tamaños del efecto ($d = 0.24$ para 2º y $d = 0.38$ para 3º de ESO) no permitió afirmar que estas diferencias fueran significativas.

En cuanto a si los estudiantes cenaban en familia o cada uno cuando llegaba, un 74.12% de los chicos y un 67.88% de las chicas, cenaban todos juntos en familia más de 4 días a la semana. Los análisis mostraron diferencias en función del género, fueron los chicos ($M = 2.11$, $DT = 1.05$) más que las chicas ($M = 1.96$, $DT = 1.11$) los que cenaban con su familia con más frecuencia ($t = 2.57$, $p < .05$). Sin embargo estas diferencias no se consideraron significativas ($d = 0.14$). Si se encontraron diferencias en función del curso; eran los estudiantes de 1º de ESO los que cenaban en familia con más frecuencia que los de 3º y 4º ($F = 7.65$, $p < .001$). Al comparar a los estudiantes del mismo curso, no se encontraron diferencias significativas en función del género. Por otro lado, un 59.3% de los chicos informaba que nunca cenaban en casa

cada uno cuando llegaba, y un 54.56% de las chicas tampoco lo hacía, resultando ser los chicos los que lo hacían con menor frecuencia ($t = -2.3$, $p < .05$) (Chicos; $M = 0.76$, $DT = 1.06$: Chicas; $M = 0.87$, $DT = 1.11$). No obstante, no consideramos esta diferencia significativa ($d = 0.10$).

Los hábitos alimentarios no fueron descritos sólo a partir de la regularidad con la que se realizaban las comidas diarias y con la frecuencia con la que la familia cenaba junta, sino también a partir de la frecuencia con la que se consumían ciertos alimentos clasificados como saludables (frutas, verduras y hortalizas, zumo natural, yogur, queso y pescado) o no saludables (papas, patatas fritas, frutos secos, dulces y golosinas, bebidas con gas, hamburguesas o salchichas). A partir de ellos se elaboraron dos índices (rango 0-6), uno de alimentos saludables y otro de no saludables. La media en el índice de consumo de alimentos sanos fue 4,21 ($DT = 1.25$), no encontrándose diferencias significativas en función del género, pero si en función del curso. Los estudian-

Tabla 4. Frecuencia (y porcentaje) de cena con sándwich y cena caliente por género y curso

Género	Curso	Cena con sándwich o bocadillo				Total
		Nunca/casi nunca	1-3 días/semana	4-6 días/semana	Todos los días	
Chicos	1º ESO	148 (49,5%)	73 (24,4%)	38 (12,7%)	31 (10,4%)	290
	2º ESO	116 (39,9%)	87 (29,9%)	36 (12,4%)	41 (14,1%)	280
	3º ESO	95 (38,9%)	76 (31,1%)	37 (15,2%)	30 (12,3%)	238
	4º ESO	69 (38,8%)	55 (30,9%)	29 (16,3%)	21 (11,8%)	174
	Total	428 (43,58%)	291 (29,63%)	140 (14,25%)	123 (12,52%)	982
Chicas	1º ESO	140 (45,3%)	94 (30,4%)	41 (13,3%)	25 (8,1%)	300
	2º ESO	132 (42,2%)	97 (31%)	53 (16,9%)	25 (8%)	307
	3º ESO	103 (39,2%)	94 (35,7%)	38 (14,4%)	25 (9,5%)	260
	4º ESO	94 (38,4%)	85 (34,7%)	37 (15,1%)	24 (9,8%)	240
	Total	469 (42,36%)	370 (33,42%)	169 (15,26%)	99 (8,94%)	1107
Género	Curso	Cena caliente				Total
		Nunca/casi nunca	1-3 días/semana	4-6 días/semana	Todos los días	
Chicos	1º ESO	67 (22,4%)	66 (22,1%)	63 (21,1%)	96 (32,1%)	292
	2º ESO	53 (18,2%)	61 (21%)	87 (29,9%)	83 (28,5%)	284
	3º ESO	44 (18%)	60 (24,6%)	63 (25,8%)	69 (28,3%)	236
	4º ESO	32 (18%)	41 (23%)	47 (26,4%)	55 (30,9%)	175
	Total	196 (19,85%)	228 (23,10%)	260 (26,34%)	303 (30,7%)	987
Chicas	1º ESO	78 (25,2%)	80 (25,9%)	66 (21,4%)	80 (25,9%)	304
	2º ESO	79 (25,2%)	86 (27,5%)	75 (24%)	70 (22,4%)	310
	3º ESO	88 (33,5%)	69 (26,2%)	54 (20,5%)	50 (19%)	261
	4º ESO	63 (25,7%)	63 (25,7%)	58 (23,7%)	57 (23,3%)	241
	Total	308 (27,6%)	298 (26,7%)	253 (22,67%)	257 (23,02%)	1116

tes de 1º de ESO tomaban más alimentos sanos que los del resto de cursos ($F = 5.7, p < .01$). Al comparar a los chicos y chicas del mismo curso, encontramos que los de 2º y 3º de ESO consumían más alimentos sanos que sus compañeras ($t = 2.15, p < .05$; $t = 2.00, p < .05$ respectivamente). Sin embargo, los tamaños del efecto no permitieron considerar estas diferencias significativas ($d = 0.18$). En cuanto al índice de alimentos insanos, la media fue igual a 3.27 ($DT = 1.30$). Los análisis mostraron diferencias significativas en función del género, siendo los chicos ($M = 3.57, DT = 1.29$) más que las chicas ($M = 3.01, DT = 1.26$) los que tomaban este tipo de alimentos con más frecuencia ($t = 9.71, p < .001$; $d = 0.44$). También se encontraron diferencias significativas en función del curso. Los estudiantes de 1º de ESO consumían con más frecuencia alimentos insanos que los de 4º curso ($F = 3.63, p < .05$). Finalmente, las interacciones curso por género resultaron significativas en los cuatro cursos. Así los chicos de 1º de ESO ($t = 6.01, p < .001$), de 2º de ESO ($t = 3.83, p < .001$), de

3º de ESO ($t = 4.55, p < .001$) y de 4º de ESO ($t = 4.79, p < .001$) consumieron un mayor número de alimentos insanos respecto a sus compañeras. Los análisis de los tamaños del efecto revelaron que estas diferencias resultaron significativas en el caso de 1º de ESO ($d = 0.50$), 3º de ESO ($d = 0.41$) y 4º de ESO ($d = 0.48$) y no significativas en el caso de 2º de ESO ($d = 0.32$).

Cuando se preguntó a los estudiantes si habían estado a dieta alguna vez, un 64,6% dijo que no. En el caso de los chicos, un 73% nunca había estado a dieta, mientras fue el 57% en el caso de las chicas. Los análisis mostraron diferencias significativas en función del género, siendo las chicas ($M = 0.8, DT = 1.09$) más que los chicos ($M = 0.44, DT = 0.84$) las que realizaban dietas con más frecuencia ($t = -2.74, p < .01$; $d = 0.37$). No se encontraron diferencias significativas en la realización de dieta en función del curso. Los análisis de la interacción curso por género mostraron que los chicos realizaban dieta con menos frecuencia que las chicas en 1º de ESO ($t = 2.30, p < .05$), en 2º ($t = 4.39, p < .001$), en 3º ($t = 3.12, p < .01$) y en 4º ($t = 2.15, p < .05$).

Tabla 5. Porcentaje de chicos y chicas con sobrepeso y obesidad siguiendo baremación de Cole *et al*, 2000

		Edad					
		12	13	14	15	16	17
Chicos	Sobrepeso	34 (21,51%)	54 (22,5%)	62 (25%)	55 (23,91%)	18 (17,47%)	8 (25,80%)
	Obesidad	9 (5,69%)	11 (4,58%)	7 (2,82%)	5 (2,17%)	7 (6,79%)	1 (3,22)
Chicas	Sobrepeso	40 (20,83%)	47 (17,87%)	34 (12,27%)	37 (14,56%)	23 (21,11%)	5 (15,50%)
	Obesidad	8 (4,16%)	9 (3,42%)	8 (2,88%)	5 (1,96%)	2 (1,83%)	1 (3,03)

.001), en 3º ($t = 4.79$, $p < .001$) y 4º de ESO ($t = 4.75$, $p < .001$). El análisis de los tamaños del efecto reveló que estas diferencias podían considerarse significativas en el caso de los estudiantes de 3º y 4º de ESO ($d = .42$ y $d = .47$ respectivamente).

Sobrepeso

En la Tabla 5 se exponen los porcentajes de chicos y chicas que presentaban sobrepeso y obesidad en función de la edad. Como se puede observar, en el caso de los chicos, aproximadamente, 1 de cada 4 presentaba sobrepeso. En las chicas, los porcentajes fueron inferiores.

Discusión

Este estudio tuvo como objetivo analizar si existían diferencias significativas en los hábitos alimentarios y sobrepeso de los adolescentes, en función de la edad y del género. En cuanto a los hábitos alimentarios, los resultados mostraron una tendencia hacia conductas de salud menos sanas a medida que avanza la edad. Así, encontramos que los estudiantes de 1º ESO almorzaban y merendaban con mayor frecuencia, cenaban junto a toda su familia y consumían un mayor número de alimentos sanos que sus compañeros de cursos superiores. Estos datos muestran un progresivo abandono de conductas saludables con la edad, que ya han sido puesto de manifiesto en estudios previos, como es la reducción del número de comidas y el tipo de alimentos consumidos¹.

Los resultados mostraron hábitos alimentarios similares en chicos y chicas, aunque las adolescentes realizaban, con menos frecuencia, desayunos completos, comidas con un sándwich o bocadillo, meriendas y cenas calientes. Estos datos apuntan a que las chicas tienden a adoptar hábitos alimentarios menos saludables aunque a nivel estadístico estas diferencias no fueron significativas. Sólo se encontraron diferencias de género en el consumo de alimentos insanos, que fue mayor en los chicos, y

en la realización de dieta, más frecuente entre las chicas. Estos resultados son semejantes a los obtenidos en otras investigaciones¹ y pueden reflejar la mayor preocupación de las chicas por la imagen y la delgadez^{10,11}. La realización de dieta es uno de los principales factores relacionados con el desarrollo de un trastorno del comportamiento alimentario^{5,12}. En nuestra muestra, un 43% de las chicas afirmaba haber estado a dieta en alguna ocasión. Hacer dieta al inicio de la adolescencia se ha asociado en la adolescencia tardía con un incremento del índice de masa corporal, un aumento del riesgo de sobrepeso y de alteraciones de la conducta alimentaria, tales como la ingesta compulsiva y la utilización de técnicas extremas de control de peso¹³.

Respecto al sobrepeso, se observó que un mayor porcentaje de chicos presentaban sobrepeso con respecto a las chicas. Estos resultados son similares a los de un estudio previo realizado con jóvenes de la provincia de Barcelona, que también encontró en los chicos mayores porcentajes de sobrepeso respecto a las chicas¹⁴. Entre las posibles causas de estos resultados, podría estar implicado el mayor consumo de alimentos insanos que informan consumir los chicos, así como que un mayor porcentaje de chicas informó hacer dieta.

En resumen, las conductas que realzan la salud, como la alimentación sana son iniciadas durante la infancia bajo la supervisión adulta, y abandonadas en muchas ocasiones, a medida que disminuye el control paterno y aumenta la independencia y la variedad de intereses del adolescente. Así pues, durante la adolescencia la alimentación de los jóvenes deja de estar totalmente supervisada por los padres y llega a ser mucho más irregular que en la infancia, produciéndose, entre otras cosas, una reducción en el número de comidas que realizan al día. Los resultados de este trabajo también ponen de manifiesto la necesidad de considerar las diferencias de género que han sido constatadas en lo que hábitos alimentarios se refieren, es por ello que, cualquier programa de promoción de la salud que se lleve a cabo entre los adolescentes españoles ha de tener en cuenta los cambios, que en los hábitos alimentarios, se producen con la edad, así como las características diferenciales que presentan chicos y chicas.

Bibliografía

1. Balaguer I. Estilos de vida en la adolescencia. Valencia: Promolibro, 2002.
2. Mendoza R, Batista JM y Oliva A. Lifestyles of European schoolchildren: findings of the WHO cross-national study on health behaviour. En: Dauwalder JP editor. Psychology and Promotion of Health. Toronto: Hogrefe & Huber Publishers; 1994;8-20.
3. Rodríguez A, Martínez JM, Novalbos JP, Ruiz MA y Jiménez D. Ejercicio físico y hábitos alimentarios: un estudio en adolescentes de Cádiz. *Rev Esp Salud Pública* 1999;73:81-87.
4. Vereecken C, Maes L. Eating habits, dental care and dieting. En Currie C, Hurrelmann K, Settertobulte W, Smith R, Todd J (eds). Health and health behaviour among young people: International report. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2000;83-95.
5. Fairburn CG, Cooper Z, Doll H y Davies B. Identifying dieters who will develop an eating disorder: a prospective population-based study. *Am J Psychiatry* 2005;162:2249-2255.
6. French SA, Story M, Downer B, Resnick MD y Blum RW. Frequent dieting among adolescents: psychosocial and health behavior correlates. *Am J Public Health* 1995;85:695-701.
7. Lobo F. Políticas públicas para la promoción de la alimentación saludable y la prevención de la obesidad. *Rev Esp Salud Pública* 2007;81:437-441.
8. Cole T, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz W. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000;320:1-6.
9. Wold B. Health-Behavior in schoolchildren: A WHO cross-national Survey. Resource Package Questions 1993-94. Noruega: Universidad de Bergen; 1995.
10. Acosta MV, Gómez G. Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta. Una comparación transcultural entre adolescentes de España y México. *Int J Clin Health Psychol* 2003; 3:9-21.
11. Levine M, Piran N. The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body Image* 2004;1:57-70.
12. Calderon L, Yu C, Jambazian P. Dieting practices in high school students. *J Am Diet Assoc* 2004;104:1369-74.
13. Neumark-Sztainer D, Wall M, Haines J, Store M, Sherwood N, van der Berg P. Shared risk factors for overweight and disordered eating in adolescents. *Am J Prev Med* 2007;33:359-369.
14. Zaragoza C, Fernández-Novell JM. Sobre peso, obesidad y hábitos alimentarios en estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria de alrededores de Barcelona. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2004;10:26-29.