



ORIGINAL

Análisis de creencias y hábitos sobre alimentación y riesgo de Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes de Educación Secundaria

Analysis of beliefs and habits about feeding and risk of Eating Disorders in adolescents in Secondary Education

M^a Dolores De Los Santos-Mantero

Instituto de Ciencias de la Conducta. Sevilla. España

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: loedlosantos@hotmail.com (M^a Dolores De Los Santos-Mantero).

Recibido el 1 de agosto de 2018; aceptado el 8 de agosto de 2018.

JONNPR. 2018;3(10):768-788

DOI: 10.19230/jonnpr.2642

Resumen

Objetivo: Estudiar el grado de conocimiento en nutrición y preconceptos erróneos sobre alimentación de los alumnos de educación secundaria de un colegio concertado y un instituto público. Así como analizar la prevalencia de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria.

Método: La muestra de estudio han sido un total de 259 alumnos, 181 del Instituto "Don Bosco" y 78 alumnos del Colegio de las Salesianas de María Auxiliadora, ambos de los cuatro cursos de educación secundaria situados en Valverde del Camino, Huelva. Durante el mes de Enero de 2018 se pasaron de forma presencial y personal cuatro encuestas validadas, dos sobre hábitos y creencias alimentarias y dos sobre prevalencia de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria. Luego se utilizó el programa Microsoft Office Excel para realizar el estudio descriptivo.

Resultados y Discusión: 100 alumnos del total (N=259) han presentado riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en su mayoría mujeres, siendo esto un problema de salud en la edad infanto-juvenil. En general, se ha visto en los alumnos hábitos alimentarios irregulares, con un mayor consumo de fritos y bollería y menor de pescado, fruta y verdura. Además, existe una actual desactualización sobre la alimentación adecuada para llevar unos hábitos de vida saludables, relacionada de forma directa con un nivel socioeconómico medio-bajo.



Los artículos publicados en esta revista se distribuyen con la licencia:
Articles published in this journal are licensed with a:
Creative Commons Attribution 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>
La revista no cobra tasas por el envío de trabajos,
ni tampoco cuotas por la publicación de sus artículos.

Conclusiones: Se ha observado relación en los alumnos con riesgo de trastornos de la conducta alimentaria y hábitos alimentarios irregulares. Se debe de llevar a cabo una educación nutricional también en los centros educativos desde la edad infantil y así evitar conceptos erróneos como pensar que los alimentos light adelgazan.

Palabras clave

Hábitos alimentarios; nutrición; adolescencia; trastornos de la conducta alimentaria; obesidad; educación secundaria

Abstract

Objective: To study the degree of knowledge in nutrition and erroneous preconceptions about feeding of secondary school students of a public school and a public institute. As well as analyzing the prevalence of risk of eating disorders.

Method: The study sample included a total of 259 students, 181 from the "Don Bosco" institute and 78 students from the M^a Auxiliadora school, both of the four secondary education courses located in Valverde del Camino, Huelva. During the month of January 2018, four validated surveys, two on food habits and beliefs and two on the prevalence of risk of eating disorders were passed in person and in person. Then the Microsoft Office Excel program was used to make the graphs.

Results and Discussion: 100 students of the total (N = 259) presented a risk of eating disorders, mostly women, and this is a health problem in children and adolescents. In general, students have seen irregular eating habits, with a higher consumption of fried and pastries and less of fish, fruit and vegetables. In addition, there is a current outdated about adequate food to lead a healthy lifestyle, directly related to a medium-low socioeconomic level.

Conclusions: A relationship has been observed in students with risk of eating disorders and irregular eating habits. A nutritional education should also be carried out in schools from childhood onwards and avoid misconceptions such as thinking that light foods are thinning.

Keywords

Eating habits; nutrition; adolescence; eating disorders; obesity; secondary education

Aportación a la literatura científica

El estudio aporta a la literatura científica datos adicionales a los estudios ya realizados en educación secundaria sobre los hábitos alimentarios de los jóvenes y la relación de una mala alimentación y el riesgo de presentar trastorno de la conducta alimentaria. Además, de las diferencias que existen entre centros con distintos niveles socioeconómicos con respecto a la educación nutricional.

Los resultados obtenidos pueden ser el comienzo de un estudio más exhaustivo en la población seleccionada y poder obtener resultados más claros y precisos que sirvan de ayuda en futuras investigaciones relacionadas.

Introducción

Como consecuencia de la Guerra Civil y de la escasez de alimentos, en España se dio una situación de desnutrición generalizada según el estudio de Grande Covián en 1942 manifestándose en la falta de crecimiento en los niños ⁽³⁾. Sin embargo, según un Estudio sobre la Obesidad y Sobrepeso de la OMS (2015) a partir del inicio de la década de los 80 la incidencia de la obesidad se ha duplicado a nivel mundial y también en España, siendo uno de los países en cabeza ⁽¹⁸⁾.

Actualmente, el sobrepeso y la obesidad se presentan como un grave problema de salud pública siendo considerada como la epidemia del siglo XXI. El problema es que cada vez son más los niños y adolescentes que presentan exceso de peso ⁽⁸⁾.

Si revisamos los datos más actuales sobre la epidemiología de la obesidad, en 2014 según el estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), sugiere que un 39% de la población mayor de 18 años presenta sobrepeso con un porcentaje mayor de mujeres (40%) frente a los hombres (38%). Un porcentaje menor de la población padece de obesidad (13%), siendo las mujeres las que presentan un mayor porcentaje (15%) con respecto a los hombres (11%). Por otra parte, a nivel nacional, en 2016 se realizó un estudio epidemiológico por el Ministerio de España. En los resultados de dicho estudio se obtuvo que un 36,7% de la población adulta presentaba sobrepeso y un 17% obesidad siendo mayor en los hombres. En cuanto a la población infanto-juvenil (menor de 18 años), los datos son también alarmantes. En este mismo estudio se obtuvo que un 23,2% de la población infantil presentaba sobrepeso y un 18,1% obesidad ⁽¹³⁾.

Cada vez hay más casos de niños entre 9 y 11 años con problemas de salud derivados del exceso de grasa corporal como la diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares con niveles elevados de colesterol LDL ⁽⁴⁾.

Los Trastornos por Conductas Alimentarias (TCA) también constituyen hoy en día un importante problema de salud. Al igual que pasaba en obesidad y sobrepeso, cada vez se da

más entre la población infanto-juvenil. Se debe a factores de riesgo como cambios biológicos, psicológicos y la preocupación por la imagen corporal propios de la etapa de adolescencia ⁽¹¹⁾.

Una de las tasas más fiable de prevalencia de TCA es incluida en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V) de la *American Psychiatric Association*, según éste hay una prevalencia entre las mujeres jóvenes de Anorexia Nerviosa (AN) del 0,4% y la Bulimia Nerviosa (BN) entre el 1 y el 1,5% aproximadamente (en hombres es menos común con proporción 10:1) ⁽¹²⁾.

Aunque la prevalencia de TCA no es tan alta como en el caso de sobrepeso y obesidad, sí que tienen una gran importancia desde una perspectiva clínica. Es importante conocer su clínica y diagnóstico, así como el tratamiento adecuado como es el trabajo multidisciplinar (médico, psiquiatra, psicólogo, nutricionista) en esta población ^(10,11).

Muchas de los problemas derivados de una mala alimentación y/o hábitos de vida derivan del actual ambiente obesogénico en el que vivimos. Nos rodeamos de industrias que por su interés económico nos intentan vender gato por liebre, siendo en la mayoría de los casos productos ultra-procesados ricos en grasas vegetales, harinas refinadas, azúcar y ricos en sal. Más que en el poco conocimiento por parte de la población sobre el valor nutricional de los productos procesados, el problema proviene del exceso de información cada vez de más fácil acceso ⁽⁵⁾.

Ante esta situación, es realmente necesario tomar consciencia y revertir dicho problema o al menos intentar que progrese sin control. Problemas nutricionales en la edad infantil están altamente relacionados con un empeoramiento de la calidad de vida en el adulto. La salud se puede ver comprometida por enfermedades relacionadas con la obesidad como hipertensión arterial, diabetes tipo II, dislipemias, síndrome metabólico ⁽¹⁶⁾...

Durante el periodo infanto-juvenil, se adquieren los hábitos de los que nos rodean, de la familia, amigos, profesores. Es una etapa donde se prepara las bases del aprendizaje, por ello, es importante que desde pequeños se enseñe tanto en casa como en el colegio, a llevar buenos hábitos alimentarios y poder así mantenerlos en la edad adulta ⁽¹⁴⁾.

La actualidad con respecto al seguimiento de hábitos saludables es preocupante. Sobre todo en la edad infantil y adolescente, donde grupos de alimentos como verduras, hortalizas, frutas y pescados no tienen cabida en su alimentación. De tal forma que la alimentación de esta población se suele basar en carnes y productos precocinados. Estos hábitos suelen ser la base del iceberg de enfermedades que aparecen cada vez más en edades tempranas como la diabetes tipo II, hipertensión y colesterol ⁽¹⁷⁾.

Según el estudio en 2016 por el Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad de España, un 23,2% de la población infanto-juvenil (<18 años) presenta sobrepeso siendo un 22,4% chicos y 23,9% chicas. Así mismo, un 18.1% de la población presenta obesidad siendo en chicos un 20,4% y 15,8% en chicas.

Los factores considerados por el Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad que fomentan el sobrepeso y obesidad han sido, entre otros: Los hábitos de alimentación; la actividad física; no desayunar; la televisión, ordenador y videojuegos en casa; ver la televisión más de 2 horas; las horas de descanso nocturno; el nivel económico así como el nivel educativo ⁽⁹⁾.

Al igual que en los adultos, los niños y adolescentes con exceso de peso se asocia con mayor prevalencia de factores de riesgo de enfermedades como pre-diabetes, diabetes tipo II, hipertensión, síndrome metabólico, trastornos del sueño ⁽¹²⁾... Además estos niños suelen tener peor autoestima y calidad de vida, sin olvidar, que la mayoría arrastran el exceso de peso a la edad adulta. ^(1,7)

El objetivo del siguiente estudio fue evaluar las creencias y hábitos alimentarios así como la prevalencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en los alumnos de educación secundaria obligatoria (ESO) de dos centros (concertado y público) de Valverde del Camino, Huelva. El fin es establecer futuras propuestas de actividades que promuevan hábitos alimentarios saludables desmintiendo así los mitos más frecuentes de la alimentación.

Métodos

El presente estudio sigue una línea de investigación no experimental, a través de un cuestionario se pretende estudiar ciertas variables que definen una situación concreta, sin que el investigador lo provoque intencionalmente. Además, se trata de un estudio transversal, puesto que la recogida de datos se ha hecho en un momento puntual.

1. Participantes:

El estudio se lleva a cabo en dos centros, uno concertado y otro público. El primero es el Colegio de las Salesianas de las hijas de María Auxiliadora y el segundo es el Instituto "Don Bosco", se encuentran situados en Valverde Del Camino, pueblo de la provincia de Huelva.

Sus ofertas educativas abarcan en el caso del Colegio de las Salesianas de María Auxiliadora, desde infantil (3 años) hasta la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) con edades entre 15 y 16 años. Con respecto al instituto, su oferta educativa es la ESO y bachiller.

Ambos están dotados de amplias instalaciones tanto para el desarrollo de la actividad docente como para las actividades deportivas y extraescolares que se llevan a cabo en los centros. La zona es de un nivel socioeconómico medio y los alumnos viven en la misma población y también en alrededores.

Las encuestas se realizan de forma presencial en el mes de Enero de 2017 a un total de 259 alumnos, 181 del Instituto "Don Bosco" y 78 alumnos del Colegio de las Salesianas de María Auxiliadora.

2. Instrumentos:

En primer lugar, se pasó a cada alumno una circular que debían de traer firmada por los padres en caso de no autorizar el estudio en sus hijos/as.

Las herramientas metodológicas utilizadas para evaluar el grado de conocimiento sobre nutrición, creencias nutricionales así como prevalencia de TCA en los alumnos han sido un total de 4 encuestas. Dichas encuestas son de carácter anónimo con el objetivo de una respuesta libre por parte de los encuestados.

Para el análisis de creencias en nutrición y hábitos alimentarios se han elaborado dos encuestas validadas posteriormente por un profesional sanitario. La encuesta sobre creencias alimentaria consta de un total de 12 preguntas siendo una de ella de respuesta abierta. La segunda encuesta trata sobre los hábitos alimentarios de los alumnos con el fin de valorar el estilo de vida de estos contando con 16 preguntas, 2 de ellas abiertas.

Por otra parte, con el fin de analizar la prevalencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) se han utilizado 2 encuestas validadas, EAT-26 y SCOFF. La primera consta de 26 preguntas cuya puntuación total es la suma de los 26 ítems. Puntúan 3,2,1,0,0,0 en la dirección positiva, asignando 3 a las respuestas que más se aproximan a una dirección sintomática ("siempre"= 3). Solamente el ítem 25 se puntúa de una manera opuesta, puntuando 0,0,0,1,2,3 ("nunca"=3). Una puntuación por encima del punto de corte 20 indica una necesidad de mayor investigación del caso.

Por último, el cuestionario SCOFF y el más simple, cuenta con 5 preguntas cerradas (SI/NO). La respuesta afirmativa a dos preguntas es suficiente para incluir al adolescente en el grupo de riesgo de padecer un TCA.

En todas las encuestas se ha incluido preguntas de carácter sociodemográfico con el objetivo de conocer la edad y el sexo. Además se ha preguntado por el peso y estatura aproximada para así valorar la evolución en cada uno de los cuatro cursos de la ESO.

Las encuestas se han pasado personalmente en los distintos cursos de secundaria, en colaboración con el profesor de Educación Física, por posibles dudas por parte de los alumnos.

3. Análisis de datos

Para el análisis de los datos se han usado metodologías cuantitativas y cualitativas. Las respuestas de las preguntas abiertas se sintetizarán. Con respecto a las preguntas cerradas, se expresan en tanto por ciento %, diferenciando por curso y sexo para poder comparar entre los distintos cursos de la ESO. Se ha empleado el programa Microsoft Office Excel 2010 para la realización de las gráficas.

Resultados

Con respecto al Instituto "Don Bosco" a 1º de ESO pertenecían 41 alumnos entre los 12-13 años, de los cuales 28 varones (69%) y 13 mujeres (31%); de 2º ESO había 37 en total,

de ellos 22 eran varones (60%) y 15 mujeres (40%); en 3º ESO hay 51 alumnos en total, de ellos 29 son varones (57%) y 22 mujeres (43%); por último, hay 52 alumnos en 4º ESO, 26 son varones (50%) y 26 son mujeres (50%).

En el Colegio de las Salesianas de María Auxiliadora, eran 25 alumnos de 1º ESO entre los 12-13 años, de los cuales 12 (48%) varones y 13 mujeres (52%); 10 de 2º ESO entre los 13-14 años, de los cuales 9 son varones (90%) y sólo hay 1 mujer (10%); en 3º ESO hay 20 alumnos entre 14-15 años, de los cuales 11 son varones (55%) y 9 mujeres (45%) y por último, 23 en 4º ESO entre los 15-17 años (algunos repetidores), de los cuales 13 son varones (56%) y 10 son mujeres (44%).

A nivel de la muestra total y mediante la utilización del test SCOFF, en el Colegio Salesianas de María Auxiliadoras se encontró que de los 78 alumnos participantes en el estudio, 48 (62%) presentan riesgo de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) señalando al menos dos “sí” en el cuestionario. Al estratificar por sexo se vio que el porcentaje de alumnos con este riesgo es mayor en mujeres (33%) que en varones (28%) (Figura 1).

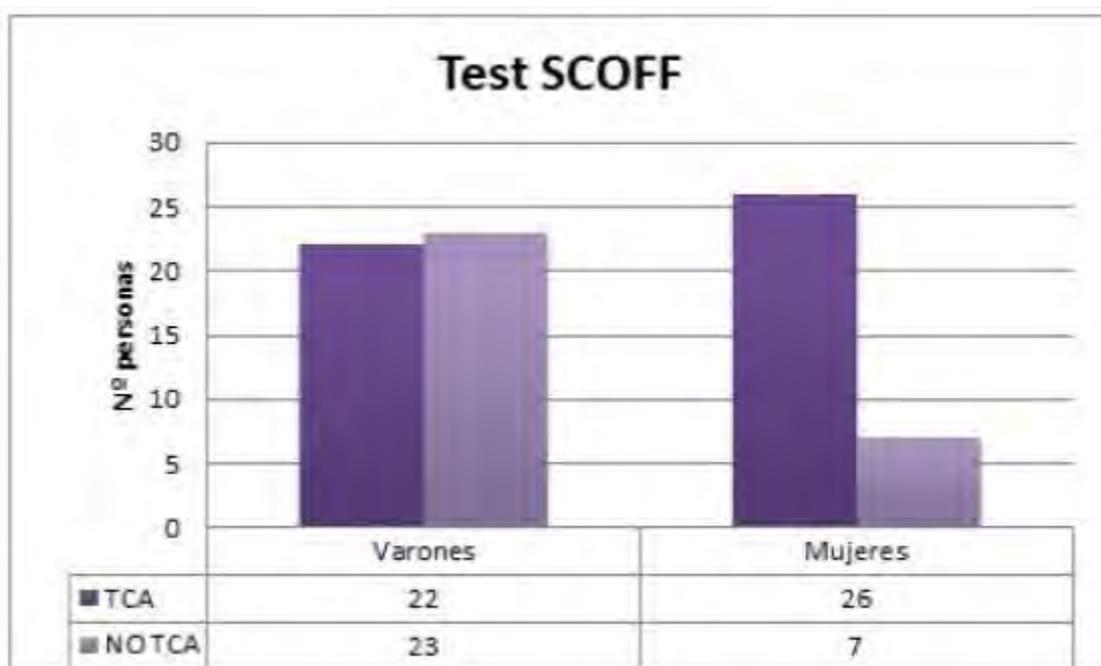


Figura 1. Test SCOFF prevalencia TCA en el Colegio Salesianas de María Auxiliadora

Por otro lado, en el IES Don Bosco, al analizar la muestra total a través del test de SCOFF, se obtuvo que de 181 alumnos participantes en el estudio, 52 de ellos (29%) presentan riesgo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) señalando al menos dos “sí” en el cuestionario. Al estratificar por sexo se vio que el porcentaje de alumnos con este riesgo es mayor en mujeres (18%) que en varones (11%) (Figura 2).

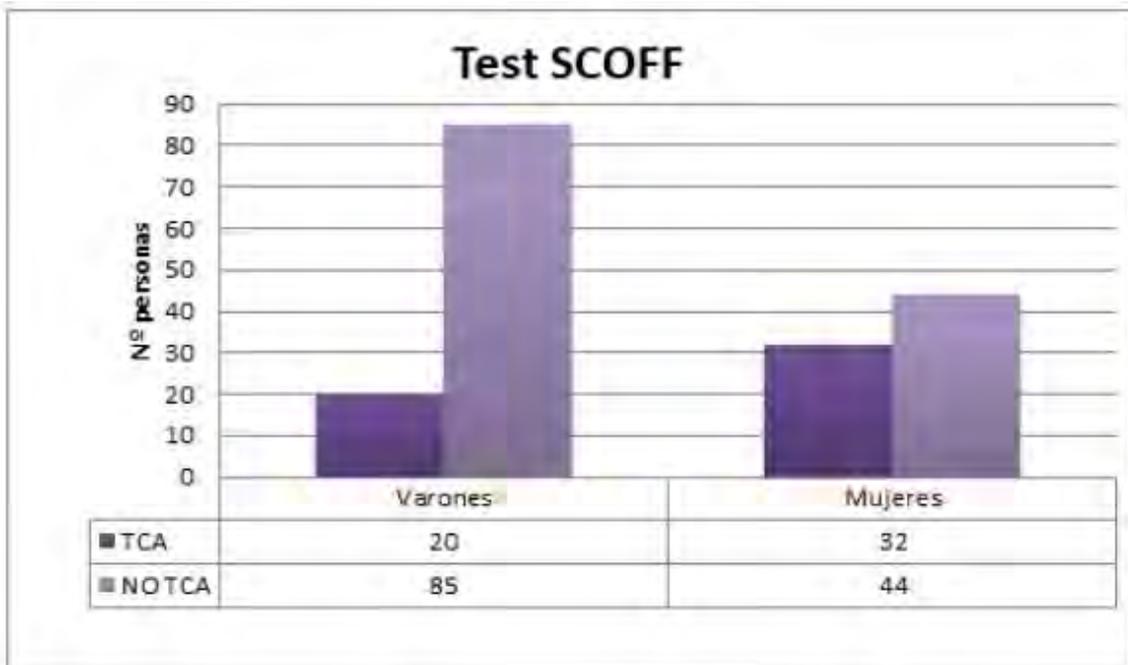


Figura 2. Test SCOFF prevalencia TCA en IES Don Bosco

Con el fin de una valoración más de las actitudes alimentarias de los alumnos de la ESO se utilizó el cuestionario de actitudes alimentarias EAT-26, en el Colegio Salesianas de María Auxiliadora, como resultado (Figura 3) se obtuvo que con respecto al total de la muestra (n=78) sigue el riesgo mayor en mujeres (18%) que en varones (5%) de presentar algún trastorno de conducta alimentaria al haber conseguido una puntuación mayor a 20 puntos en el cuestionario. Como se observa en la gráfica, el curso de 3º ESO ha sido en el que mayor casos de riesgo (44%) se han dado. Además, en la mayoría de los cursos prevalece más la mujer que el varón excepto en 2º de ESO pudiendo deberse al hecho de sólo haber una mujer en clase y el resto varones.

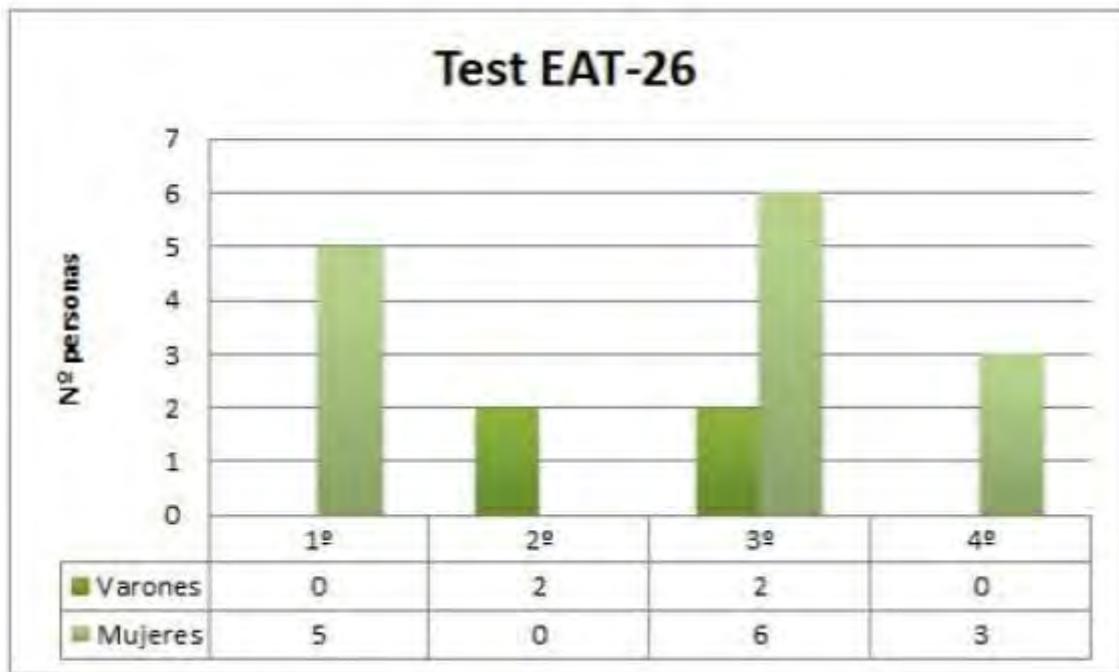


Figura 3. Test EAT-26 prevalencia TCA en el Colegio Salesianas de María Auxiliadora

Del mismo modo, en el IES Don Bosco, se utilizó el cuestionario de actitudes alimentarias EAT-26, como resultado (Figura 4) se obtuvo que con respecto al total de la muestra (n=181) sigue el riesgo mayor en mujeres (16%) que en varones (7%) de presentar algún trastorno de conducta alimentaria al haber conseguido una puntuación mayor a 20 puntos en el cuestionario. Como se observa en la gráfica, los cursos de 1º y 3º ESO ha sido en el que mayor casos de riesgo de presentar TCA se han dado en varones. Por el contrario, en 2º y 4º de ESO las mujeres presentarían más riesgos.

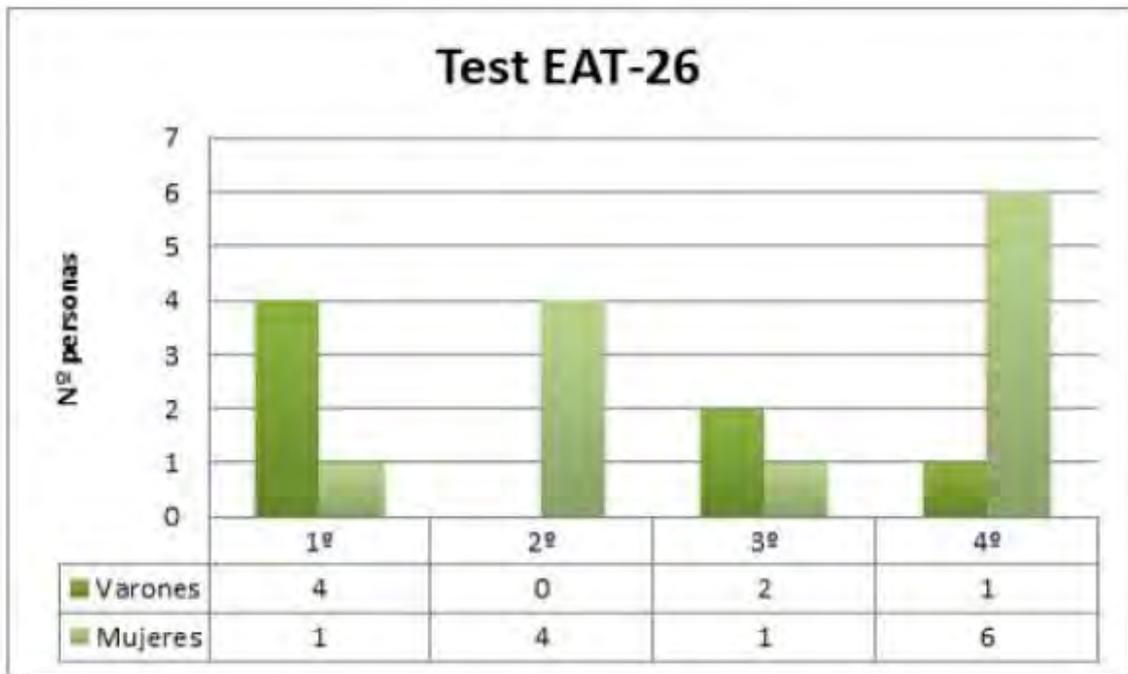


Figura 4. Test EAT-26 prevalencia TCA en IES Don Bosco

A continuación se muestran los resultados de 2 de 14 preguntas cerradas del test sobre hábitos alimentarios realizadas en ambos centros, así como los de las preguntas abiertas, se han escogido las preguntas más interesantes a estudiar.

En la Figura 5 se muestra la pregunta sobre el número de comidas que realizan los alumnos de la ESO diariamente en el Colegio Salesianas de María Auxiliadora. Como podemos observar en el gráfico, entre un 50-60% de los cuatro cursos realizan cinco comidas al día y hasta un 20% realizan tres comidas diarias, sobre todo, destaca 2º de ESO hasta un 40% en su mayoría varones. Excepto 2º de ESO, los demás cursos han contestado hasta un 11% que comen más o menos de 5 comidas al día. En la Figura 6 podemos apreciar en el IES Don Bosco, entre 45 y 65% de los alumnos de los cuatro cursos de educación secundaria realizan cinco comidas al día. Siendo un número minoritario los que realizan más de cinco comidas diarias.



Figura 5. Test hábitos alimentarios en el Colegio Salesianas de María Auxiliadora. Pregunta nº 1. Porcentaje de comidas realizadas diariamente por los alumnos. Respuesta 1: 3 comidas. Respuesta 2: 5 comidas. Respuesta 3: Más de 5 comidas. Respuesta 4: Menos de 5 comidas.



Figura 6. Test hábitos alimentarios en IES Don Bosco. Pregunta nº 1. Porcentaje de comidas realizadas diariamente por los alumnos. Respuesta 1: 3 comidas. Respuesta 2: 5 comidas. Respuesta 3: Más de 5 comidas. Respuesta 4: Menos de 5 comidas.

En la Figura 7 se muestran los resultados de los alumnos del Colegio Salesianas de María Auxiliadora sobre qué es necesario para llevar una dieta o hábitos alimentarios saludables. Se observa una distribución menos un poco más heterogénea, destacando los cursos mayores de mayor edad (3º y 4º de ESO) con un 85% (mayoría mujeres) indican la necesidad de llevar una dieta variada basada en alimentos reales como la dieta Mediterránea, al igual que 1º y 2º de ESO aunque con un porcentaje más bajo (45-65%). Además, 2º de ESO destaca con un 40% que indican que comer muchas ensaladas y comidas a la plancha es necesario para llevar un estilo de vida saludable. Los demás cursos responden a esta pregunta entre un 15-20% de los alumnos. En el IES Don Bosco, el 100% de los alumnos de 4º de ESO consideran unos hábitos saludables el llevar una dieta variada como la dieta mediterránea. También podemos destacar 1º y 3º de ESO, entre un 60 y 80% consideran que sería una dieta donde se coma muchas ensaladas y a la plancha (Figura 8).

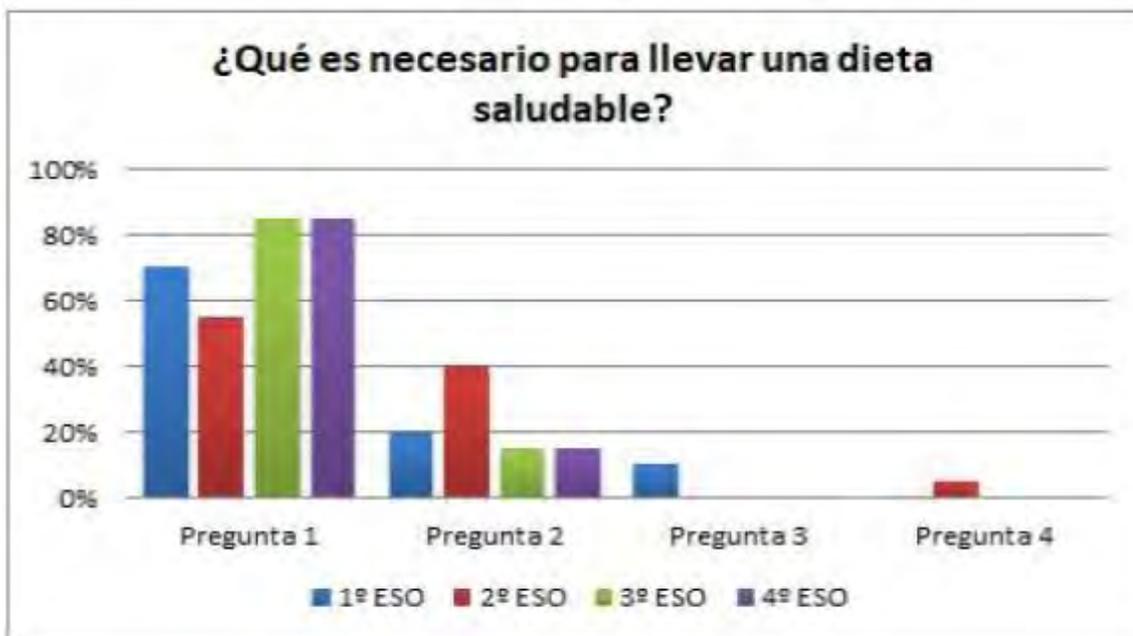


Figura 7. Test hábitos alimentarios en el Colegio Salesianas de María Auxiliadora. Pregunta nº 9. Porcentaje sobre qué es necesario para llevar una dieta saludable. Respuesta 1: Llevar una dieta variada donde se coma de todo, como por ejemplo, la dieta mediterránea. Respuesta nº 2: Comer muchas ensaladas y carne o pescado a la plancha. Respuesta nº 3: Comer mucha fruta. Respuesta nº 4: Comer mucho pescado



Figura 8. Test hábitos alimentarios en IES Don Bosco. Pregunta nº 9. Porcentaje sobre qué es necesario para llevar una dieta saludable. Respuesta 1: Llevar una dieta variada donde se coma de todo, como por ejemplo, la dieta mediterránea. Respuesta nº 2: Comer muchas ensaladas y carne o pescado a la plancha. Respuesta nº 3: Comer mucha fruta. Respuesta nº 4: Comer mucho pescado

Con respecto a las preguntas abiertas se hicieron dos. A la pregunta sobre si cree que lleva una dieta saludable, en el Colegio Salesianas de María Auxiliadora, destacó 1º de ESO ya que respondieron la mayoría que sí llevaban una dieta saludable porque comían de todo y variado. Los cursos de 2º de ESO y 3º respondieron un 55% que no la hacían como deberían de hacer porque no comían alimentos como pescado y verduras, sin embargo, el 45% restante respondieron que sí. Por último, los alumnos de 4º de ESO respondieron la mayoría que no llevaban a cabo una dieta saludable porque comían mucha fritura y bollería. En el IES Don Bosco, en 4º de ESO casi un 80% de los alumnos contestaron que no, lo justificaron por el hecho de que comían muchas bollerías o que no solían comer verduras. El 20% restante si admitían llevar unos hábitos de vida saludable por el hecho de incluir en su día a día una alimentación variada aunque el fin de semana muchos de ellos afirmaban darse un “capricho”. El curso de 3º y 2º de ESO la mayoría dicen de llevar una dieta saludable porque comen en la residencia del instituto y supuestamente el menú semanal lo pone una nutricionista. Sorprendentemente los más pequeños de educación secundaria, 1º de ESO saben perfectamente qué significa llevar unos hábitos de vida saludable (casi el 80%) refiriéndose a un mayor consumo de verduras y frutas y menos bollerías industriales.

En la siguiente pregunta abierta sobre si conocían alguna enfermedad relacionada con una mala alimentación, en el caso del colegio concertado, es sorprendente que en el primer

curso de la ESO tengas más conocimiento sobre esto que en los cursos superiores. La mayoría respondieron enfermedades como anorexia, bulimia, obesidad y diabetes. Por otro lado, en el IES Don Bosco, el último curso (4º de eso) sabían perfectamente la mayoría que enfermedades como la anorexia, obesidad, sobrepeso, bulimia, diabetes, colesterol... están asociadas a una mala alimentación. En el caso de los alumnos de 3º y 2º de ESO han dejado muchos la pregunta sin responder. Por último, el primer curso casi el 90% indicó la obesidad como única enfermedad que conocían relacionada con los malos hábitos.

A continuación se muestran los resultados de 1 de 12 preguntas cerradas del test sobre creencias alimentarias así como los de las preguntas abiertas, se han escogido las preguntas más interesantes a estudiar.

La Figura 9 representa la pregunta sobre los alimentos que se deberían de evitar o consumir menos para adoptar unos buenos hábitos saludables desde la edad infanto-juvenil en el Colegio Salesianas de María Auxiliadora. Como podemos ver en la gráfica, la pregunta 4 es la que destaca con respecto a los porcentajes de alumnos. Hasta un 85% de los alumnos de primero de ESO eligen el alcohol, aceites vegetales como aceite de palma y dulces como alimentos a evitar; un 60% de los alumnos de 2º y 4º de ESO también se decantan por esta opción y en menos medida los alumnos de 3º de ESO con un 40%. Sin embargo, alimentos ricos en grasas también han sido de las respuestas más seleccionadas por los alumnos hasta un 40% en segundo de la ESO. Los hidratos de carbono siguen causando pensamientos restrictivos en dietas, esto se ve reflejado en 3º y 4º de la ESO hasta un 20% de los alumnos los han elegido. Como podemos observar (Figura 10) en el IES Don Bosco, dos (respuesta 1 y 4) de cinco respuestas han sido de las más elegidas por los alumnos. Hasta un 60% de los alumnos de 1º de ESO han elegido el alcohol, los aceites refinados y las chucherías como los alimentos o productos a evitar, también ha sido elegida por un alto porcentaje en los cursos de 2º y 4º de ESO. Al igual que pasó en el colegio M^a Auxiliadora, un alto porcentaje (50-60%) de los alumnos siguen teniendo la idea de evitar los hidratos de carbono en una alimentación equilibrada y saludable, mitos que hay que ir desmintiendo.



Figura 9. Test creencias alimentarias en el Colegio Salesianas de María Auxiliadora. Pregunta nº 3. Porcentaje sobre qué tipo de alimentos se deberían de disminuir su consumo o evitar. Respuesta 1: Hidratos de carbono. Respuesta nº 2: Proteínas. Respuesta nº 3: Grasas. Respuesta nº 4: Alcohol, aceites vegetales, dulces (chucherías). Respuesta nº 5: Ninguna de las anteriores.



Figura 10. Test creencias alimentarias en IES Don Bosco. Pregunta nº 3. Porcentaje sobre qué tipo de alimentos se deberían de disminuir su consumo o evitar. Respuesta 1: Hidratos de carbono. Respuesta nº 2: Proteínas. Respuesta nº 3: Grasas. Respuesta nº 4: Alcohol, aceites vegetales, dulces (chucherías). Respuesta nº 5: Ninguna de las anteriores.

Con respecto a la pregunta abierta del test sobre creencias alimentarias, si los alimentos light adelgazan, en el Colegio Salesianas de María Auxiliadora, la mayoría 85% de los 78 encuestados respondieron que no. El motivo que la mayoría dan es que aunque sea light sigue teniendo aditivos y sustancias no saludables, si definen algunos que aportan menos calorías que los productos normales pero no adelgazan. Una chica de 3º de ESO contestó que no es que los alimentos light adelgazan, sino que adelgazan las personas no los alimentos pero que sin embargo, aunque fuera light sigue siendo un procesado y nos hacen creer que es bueno. El resto de alumnos que respondieron que sí adelgazan (la mayoría varones) lo justificaron porque se supone que estos alimentos nos aportan menos calorías que los normales. Sin embargo, en el IES Don Bosco, al contrario de lo que respondieron los alumnos de educación secundaria del Colegio de las Salesianas de María Auxiliadora, casi el 90% piensan que si adelgazan, sobretodo de los últimos cursos. Lo justifican diciendo que tienen menos calorías al ser light o incluso algunos llegan a pensar que no tienen calorías. Sin embargo, muchos de los alumnos de los cursos inferiores dejaron en blanco esta pregunta.

Discusión

- Hábitos alimentarios en la edad infanto-juvenil

Al estudiar la frecuencia de comidas al día de los alumnos de educación secundaria, se obtiene que en los dos centros la mayoría realiza 5 comidas al día, quizás muchos de los alumnos hayan escogido esta opción por el simple hecho de escucharlo cada vez más en redes sociales, medios o por la familia. Sin embargo, todavía no hay consenso claro y se necesita de más estudios para afirmar con certeza si hacer más o menos comidas al día es beneficioso o no para nuestra salud. Cada cual debe de buscar su frecuencia de comida ideal depende del apetito y de costumbres, siempre y cuando las tomas tengan como base alimentos reales y nuestro objetivo sea calmar el apetito y así llegar con una menor sensación de hambre a las comidas principales ⁽¹⁹⁾.

Además, se ha analizado la frecuencia de consumo de alimentos de los alumnos encuestados, se deduce así que el consumo de alimentos de los que no se debe abusar, como los fritos, productos procesados como bollería y dulces industriales así como chucherías, se encuentran con porcentajes superiores a los recomendados. Sin embargo, el consumo de pescado, verduras y frutas se encuentra muy por debajo en la mayoría de los casos. Según un estudio realizado sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras, la ingesta diaria de estos alimentos ayuda a que la alimentación sea rica en micronutrientes que benefician a obtener una vida saludable en las diferentes etapas de la vida previniendo de enfermedades. Además son ricas en vitaminas como A, C, E y K y en minerales en mayor cantidad que cualquier otros alimentos ⁽¹³⁾. Por ello, se debe de fomentar su consumo a 5 raciones diarias

entre frutas y verduras, lo que contribuirá a conseguir unos hábitos correctos y mejorar la calidad de la dieta desde la primera infancia.

- Creencias erróneas sobre alimentación

En la sociedad actual existe un gran desconocimiento y esto da lugar a creencias erróneas en la alimentación.

Un ejemplo es el caso de la pregunta a los alumnos encuestados sobre los alimentos light, son alimentos que sí es verdad que contienen menos densidad energética pero no es correcto afirmar que no engordan, sin que aportan menos calorías (< 33 %). Sin embargo, la mayoría de estos alimentos no dejan de ser procesados aunque aporten menos calorías que las versiones normales, es decir, no debemos de tenerlos como base de nuestra alimentación pensando que previene el aumento de peso ⁽¹⁾.

Destaca también la pregunta sobre qué tipos de alimentos se debería de comer menos o evitar. En ambos centros, la mayoría de los alumnos de la ESO responden de forma correcta (alcohol, chucherías, bollerías, aceites refinados, etc.), sin embargo, hasta un 60% de los alumnos del Instituto “Don Bosco” eligieron los hidratos de carbono como los alimentos a evitar. Esto es el resultado de la actual desactualización acerca de la alimentación adecuada para llevar un estilo de vida saludable.

Otro de los conceptos erróneos que se ha estudiado en las encuestas es la creencia de realizar una dieta saludable a base de ensaladas y comida a la plancha. Para una correcta adherencia a la dieta es necesario que conste de una mayor variedad de alimentos y que éstos sean reales y se cocinen de diversas formas (al vapor, al horno, a la parrilla, cocidos...)

- Trastornos de la conducta alimentaria y obesidad en la adolescencia

En el presente estudio que se ha llevado a cabo para conocer el riesgo de desarrollar algún tipo de trastorno de la conducta alimentaria en los alumnos de la ESO de dos centros, se ha obtenido hasta un 40% de encuestados con riesgo de sufrir estos trastornos relacionados con malos hábitos de alimentación en el SCOFF, en mayor proporción las chicas frente a los chicos.

Entre ambos centros, se han dado mayores casos de riesgo de TCA en el centro público (Instituto “Don Bosco”) y al igual que en el colegio concertado, mayores casos de mujeres que varones.

El uso del SCOFF y el EAT-26 a la vez nos permite una mayor selección con respecto a las siguientes fases de selección. Al comparar los resultados con otro estudio anterior sobre actitudes alimentarias en adolescentes hace nueve años, se ha observado un incremento de aproximadamente 40% de casos de riesgo de TCA ⁽¹⁰⁾. La OMS a través del documento “Salud para todos en el Siglo XXI” (2015), hace especial mención a la importancia de adquirir unos hábitos alimentarios saludables y una práctica de ejercicio físico diaria, con el objetivo de controlar el peso y de disminuir la tendencia cada vez más de trastornos asociados como

anorexia, bulimia y trastornos por atracones sobre todo en la adolescencia. Por ello, resulta necesario implantar una educación nutricional de calidad y actualizada en los centros escolares y así poder prevenir de forma temprana dichos problemas alimentarios.

- Nivel socioeconómico y hábitos alimentarios

Entre los alumnos de ambos centros donde se ha realizado el estudio, se dan algunas diferencias con respecto al nivel socioeconómico. El nivel socioeconómico medio es el que predomina tanto en el instituto público como en el colegio privado. Sin embargo, existen casos de niveles más bajos dentro de éstos, pudiéndose relacionar con los resultados obtenidos y los estudios que se han encontrado respecto a los niveles de educación de padres y hábitos alimentarios de sus hijos.

Según el estudio enKid, la cantidad y calidad de las comidas está condicionada por la presencia de los padres y mejor nivel socioeconómico y cultural de la familia. Datos del proyecto ENERGY, sobre adolescentes en Europa, observaron una relación positiva entre el nivel educativo de los padres, el consumo de desayuno y la participación en deportes ⁽⁶⁾.

Con respecto a nuestra población de estudio, se ha observado sobretodo diferencias en las respuestas de las preguntas abiertas en ambos centros, habiendo un mayor desconocimiento sobre temas relacionados con la alimentación en el Instituto "Don Bosco".

Si se siguiera con este mismo estudio, para un resultado más preciso y real, realizaría un estudio completo a cada alumno, por ejemplo, en primer lugar mediría la altura; a continuación realizaría un estudio de la composición corporal (incluyendo el peso) con la ayuda de una Tanita; además, mediría los perímetros con la ayuda de una cinta métrica y por último, haría la medición de varios pliegues subcutáneos con un plicómetro. Para ello, se necesita de todos los instrumentos de medida, un espacio habilitado para las mediciones, además del tiempo necesario para sacar a los alumnos de las clases cada cierta hora.

Conclusiones

Aspectos no positivos en los resultados obtenidos:

1. Se ha observado un mayor riesgo de presentar TCA en los alumnos de Educación Secundaria del Colegio Salesianas de María Auxiliadora, esperando un porcentaje similar de riesgo en el IES Don Bosco. Un mayor nivel de educación y cultura de la familia se han asociados a mejores hábitos alimentarios.

2. Con respecto a las preguntas abiertas, se esperaba obtener un mayor conocimiento de enfermedades asociadas a los hábitos alimentarios por parte de los alumnos de los últimos cursos de secundaria. Sin embargo, han sido los más pequeños los que han demostrado saber más acerca de los aspectos referentes a la alimentación.

3. Aún no existe evidencia científica que indique que se debe de hacer 5 comidas al día para obtener mayores beneficios para nuestra salud. Sin embargo, un porcentaje mínimo de los alumnos de ambos centros realizan más de 5 comidas diarias.

4. Cada vez se observan más campañas sobre hábitos saludables en colegios e instituciones, por el contrario, los resultados obtenidos no son los esperados. La mayoría de los alumnos indican no llevar un estilo de vida saludable, faltando en su día a día una alimentación más variada y adecuada.

5. La información que se da acerca de los peligros de los Trastornos de la Conducta Alimentaria no parece ser efectiva a la vista de los resultados obtenidos con respecto al porcentaje del riesgo de TCA, siendo mayor de lo que se observaba 10 años atrás.

Las creencias alimentarias sobre los productos light siguen estando presentes y lo peor de todo, a edades tempranas. Se esperaba un mayor desconocimiento por parte de los alumnos de cursos inferiores, sin embargo, son los primeros que creen que este tipo de productos se engloban dentro de los saludables al presentar menos calorías en su composición nutricional.

Financiación

Sin financiación

Agradecimientos

A mi tutor de TFM, el Prof. Dr. Ignacio Jáuregui Lobera, por su gran ayuda y colaboración en cada momento de consulta y soporte en este trabajo de investigación.

Al Colegio Salesianas de María Auxiliadora e IES Don Bosco de Valverde Del Camino, por dejar llevar a cabo mi estudio con sus alumnos y en sus instalaciones.

A todas las personas que me han ayudado y apoyado durante el periodo de realización de mi trabajo de investigación.

Conflictos de intereses

Sin conflicto de interés.

Referencias

1. Bautista M, Barboza J, Gamiño Z, Alanís M. Alimentos Bajos en Energía: ¿Qué es lo que Debemos saber de Ellos? *Act. Universit.* 2005; 15, 25-33.

2. Clus D, Larsen ME, Lemey C, Berrouiguet S. The Use of Virtual Reality in Patients with Eating Disorders: Systematic Review. Eysenbach G, ed. *J Med Internet Res.* 2018; 4:e157.
3. Del Cura I, Huertas R. Public Health and Nutrition After the SPANISH CIVIL WAR An Intervention by the Rockefeller Foundation. *Am J Public Health Res.* 2009; 10:1772-1779.
4. Forno E, Celedón JC. The effect of obesity, weight gain, and weight loss on asthma inception and control. *Curr Opin Allergy Clin Immunol.* 2017;2:123-130.
5. Francis L, Shodeinde L, Black MM, Allen J. Examining the Obesogenic Attributes of the Family Child Care Home Environment: A Literature Review. *J. Obes.* 2018;2018:3490651.
6. Gotthel F, Susana J, Tempestti C. Breakfast, nutritional status, and socioeconomic outcome measures among primary school students from the City of Salta: A cross-sectional study. *Arch. Arg. de pediatr.*, 2017; 115, 424-431.
7. Griffiths L, Parsons T, Hill A. Self-esteem and quality of life in obese children and adolescents: A systematic review. *Int J Pediatr Obes.* 2010; 5:282-304.
8. Hruby A, Hu FB. The Epidemiology of Obesity: A Big Picture. *Pharmacoecon.* 2015; 33 :673-689.
9. Informe anual del Sistema Nacional de Salud "Hábitos de vida". Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2016.
10. Jáuregui I, Romero J, Montaña T, Morales T, Vargas N, León P. Análisis de las actitudes alimentarias en una muestra de adolescentes en Sevilla. *ELSERVIER.* 2009; 132:83-8.
11. Kennedy GA, Wick MR, Keel PK. Eating disorders in children: is avoidant-restrictive food intake disorder a feeding disorder or an eating disorder and what are the implications for treatment? *F1000Res.* 2018;7:88.
12. Lindvall C, Wisting, R. Feeding and eating disorders in the DSM-5: a systematic review of prevalence rates in non-clinical male and female samples. *J Eat Disord.* 2017; 5: 56.
13. López C, Treasure J. Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes: Descripción y manejo. *Rev. Méd. Clínic.* 2011; 22: 85-97.
14. Martínez I, Hernández M, Ojeda M, Mena R, Alegre A, Alfonso J. Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria. *Rev. Nutr. Hosp.* 2009; 24, 504-510.
15. Organización Mundial de la Salud. Estadísticas Sanitarias Mundiales. 2014.

16. Pourmand H, Esmailzadeh A. Consumption of a Low Fermentable Oligo-, Di-, Mono-saccharides, and Polyols Diet and Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review. *Int J Prev Med.* 2017;8:104.
17. Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *J.Nutr.* 2018; 6:706.
18. Vandevijvere S, Chow CC, Hall KD, Umali E, Swinburn BA. Increased food energy supply as a major driver of the obesity epidemic: a global analysis. *Bulletin of the World Health Organization.* 2015; 7:446-456.
19. Villagrán S, et al. Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutr. Hosp.,* 2010; 25, 823-831.