



HÁBITOS SALUDABLES Y PATRONES DE CONSUMO EN ADOLESCENTES

Mar del Plata

Octubre de 2016





HÁBITOS SALUDABLES Y PATRONES DE CONSUMO EN ADOLESCENTES

Dirección: Dra. Amelia Ramírez

Investigadores: Lic. Mónica Pascual

Prof. Santiago Cueto

Lic. Mariana Gonzalez

Investigadora invitada: Lic. Florencia De Poi

observatorio@ufasta.edu.ar

www.ufasta.edu.ar/observatorio

Introducción

La adolescencia es una etapa de la vida que se encuentra entre la niñez y la adultez, un período de transición que según la Organización Mundial de la Salud¹ comprende entre los 10 y 19 años, en la que se produce el empuje de crecimiento puberal y el desarrollo de las características sexuales secundarias, y se adquieren nuevas habilidades sociales, cognitivas y emocionales. Este proceso se caracteriza por rápidos y múltiples cambios en los aspectos físicos, psicológicos sociales y emocionales.² Es una etapa decisiva en el desarrollo humano por los múltiples cambios fisiológicos y psicológicos que en ella ocurren, los cuales, a su vez, condicionan tanto los hábitos alimentarios como los patrones de consumo, la actividad física y el comportamiento. Asimismo, los cambios sociales y económicos como la globalización del mercado, y el aumento de la urbanización han contribuido a desarrollar estilos de vida poco saludables. El aumento en el número de horas frente a una pantalla ya sea computadora, celular, tablet u otras, el sedentarismo y la elección de una alimentación inadecuada, rápida, poco saludable, acompañada de estrés, consumo de alcohol y sustancias ilícitas, constituyen factores determinantes en la calidad de vida de la población, en particular de esta franja etaria que es más vulnerable. Por estas razones el **Observatorio de la ciudad** de la Universidad FASTA realizó un estudio sobre los patrones de consumo y hábitos saludables de adolescentes entre 12-15 años que asisten a escuelas Privadas y Públicas de la Ciudad de Mar del Plata y Villa Gesell durante el año 2016.

¹ La Organización Mundial de la Salud (OMS) es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.

² BALBIANO ALEJANDO, CARROLI MARIANA, CHAUVIN SILVINA *Salud y Adolescencia*. Buenos Aires. Argentina Ed. Santillana 1° Edición 2011. Pág. 61

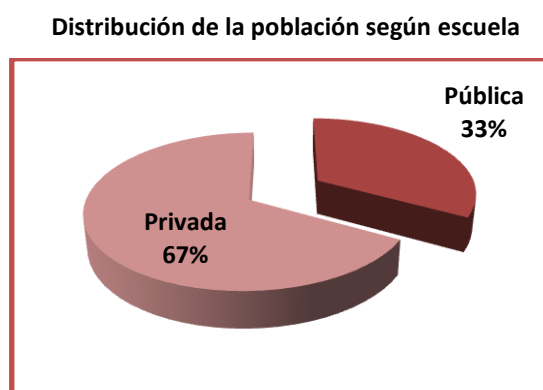
Diseño metodológico

El presente trabajo corresponde a una investigación de tipo descriptivo. Está dirigido a estudiar los patrones de consumo, hábitos y estilos de vida de los adolescentes. A su vez, es un estudio de corte transversal, donde las variables son estudiadas simultáneamente en un determinado momento, se observan los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos.

El universo o población de estudio son adolescentes de ambos sexos entre 12 a 15 años que asisten a escuelas de gestión pública y privada de la ciudad de Mar del Plata y Villa Gesell. Para la muestra se seleccionaron establecimientos educativos de gestión pública y de gestión privada en cada ciudad y se compuso por jóvenes de 1°, 2° y 3° año correspondientes al primer ciclo de secundaria básica. La selección del año en cada institución fue determinada por el Observatorio, en cambio, la división de cada año escolar fue determinada por las instituciones educativas a fin de no interferir en las actividades programadas por las mismas. Los datos fueron relevados en el turno mañana. La muestra se conformó por 513 alumnos. El instrumento utilizado para la recolección de datos fue una encuesta autoadministrada, guiados por una nutricionista.

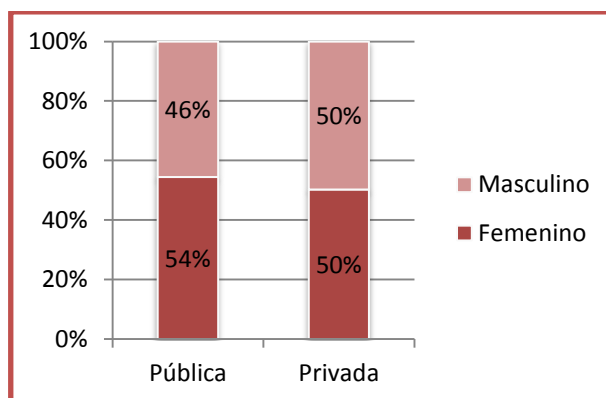
Resultados

El 67% de la muestra corresponde a alumnos de escuelas de gestión privada y 33% de pública.



A continuación se detalla la distribución según sexo. En las escuelas privadas hay una distribución más equilibrada entre hombres y mujeres mientras que en las públicas hay más mujeres que varones.

Distribución según sexo



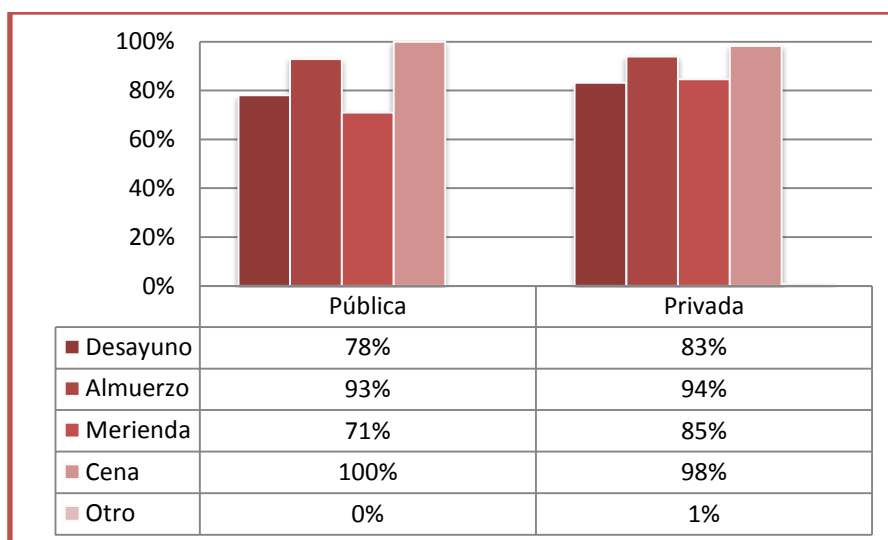
Hábitos saludables es una de las variables estudiadas, y se definen como todas aquellas conductas y comportamientos determinados por la presencia de factores protectores para el bienestar, del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la relación con el medio ambiente y la actividad social. Estos hábitos deben ser considerados como dinámicos y al mismo tiempo configurados a partir de componentes individuales y sociales.

La otra variable son los patrones de consumo, que se refieren a la cantidad y tipos de alimentos consumidos, con quién comparten la mesa, quién cocina habitualmente, hábito de desayuno.

1. Patrones de consumo

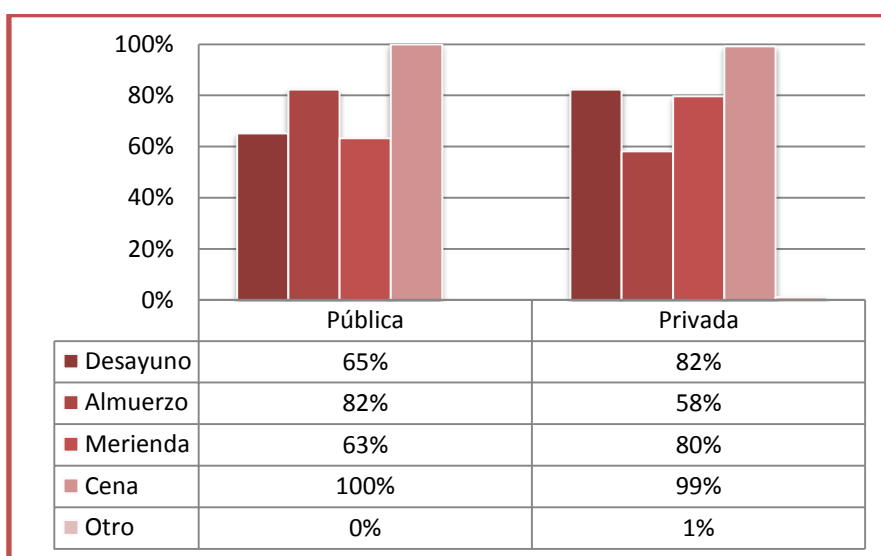
En relación a la distribución de comidas realizadas en el día los resultados se observan en el siguiente gráfico.

Distribución según comidas realizadas en el día



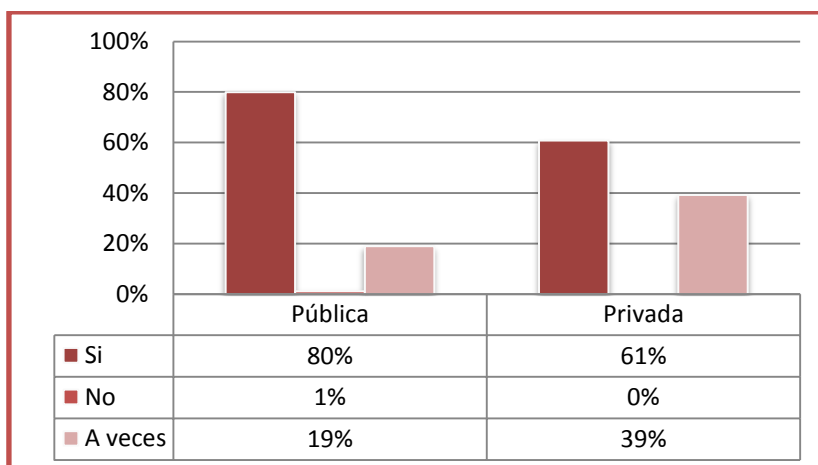
Se observa que casi el total de la muestra realiza la cena como comida principal del día, seguido por el almuerzo, mientras que el desayuno y merienda son las comidas menos mencionadas. En este sentido, se destaca la importancia del desayuno para el rendimiento escolar de los adolescentes, advirtiendo que el 22% de los alumnos que asisten a escuela pública no desayuna y el 29% no merienda. Si bien estos porcentajes son menores desde el punto de vista estadístico, son significativos desde la perspectiva de la salud. En las escuelas privadas se observa mayor porcentaje de alumnos que desayunan y meriendan.

Distribución según comidas hechas en casa



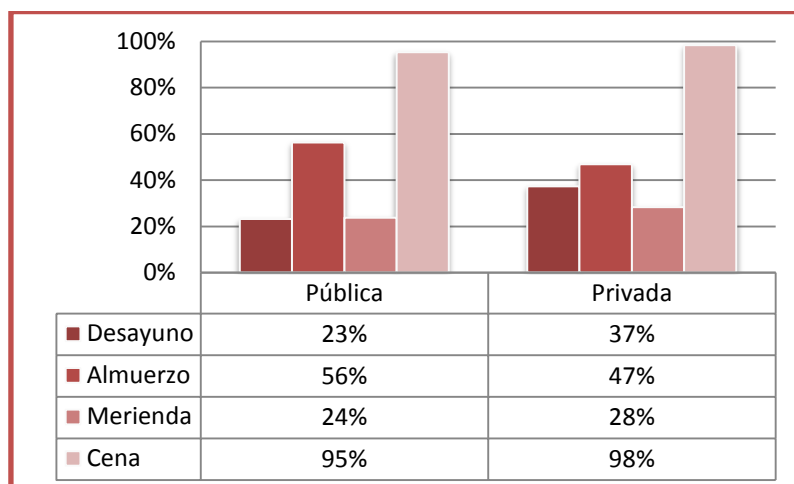
En referencia a las comidas realizadas en casa, la cena es la principal comida para la mayoría. En el caso de los alumnos de escuelas públicas el almuerzo y la cena son las opciones más mencionadas. En los de privadas el desayuno, merienda y cena se realizan en sus casas en mayor proporción que el almuerzo.

Comidas en familia



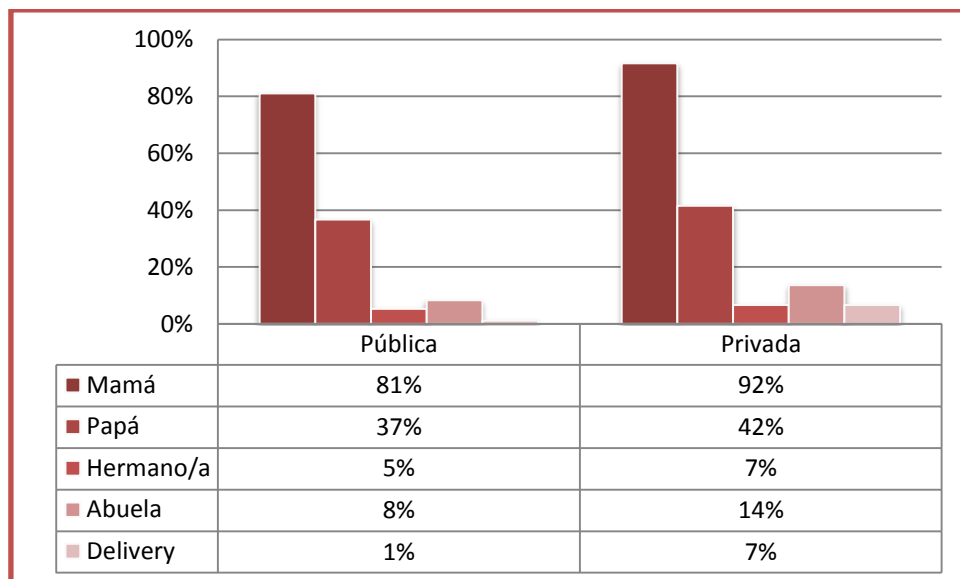
Comer en familia es un hábito que tiene mayor presencia en las familias con hijos en la escuela pública. En ambos casos, la comida en familia es la cena, seguida por el almuerzo, el desayuno y la merienda.

Comidas en familia



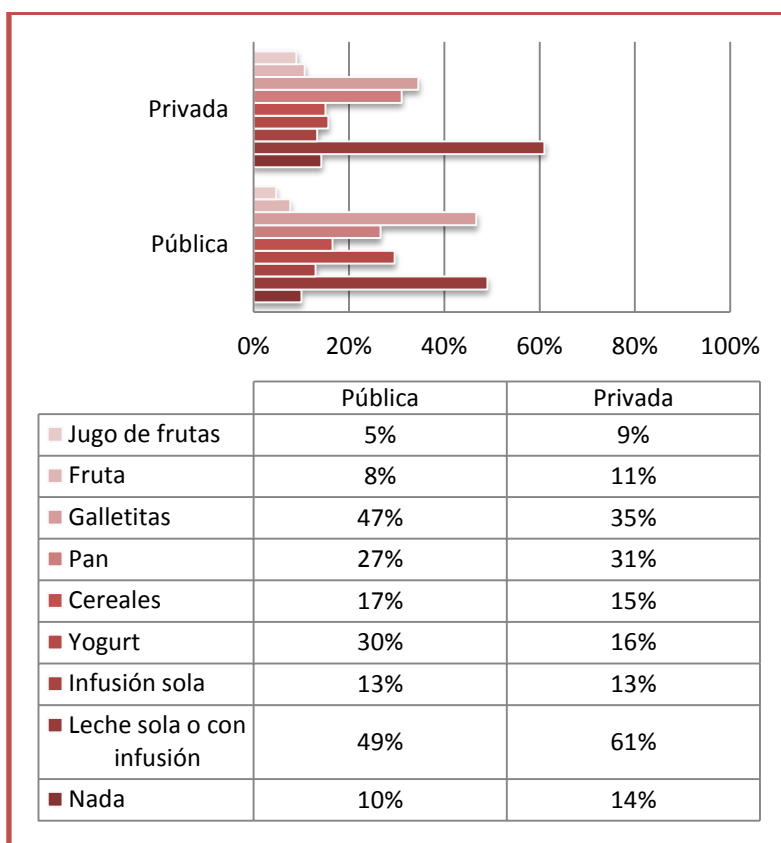
Al indagar quién cocina en casa la opción más elegida es la mamá, seguido por el papá. Cabe destacar que en las escuelas privadas aumenta la presencia de la abuela y el Delivery. Vale aclarar en este punto que la suma es mayor al 100% porque la respuesta admite más de una opción.

Persona que cocina en casa

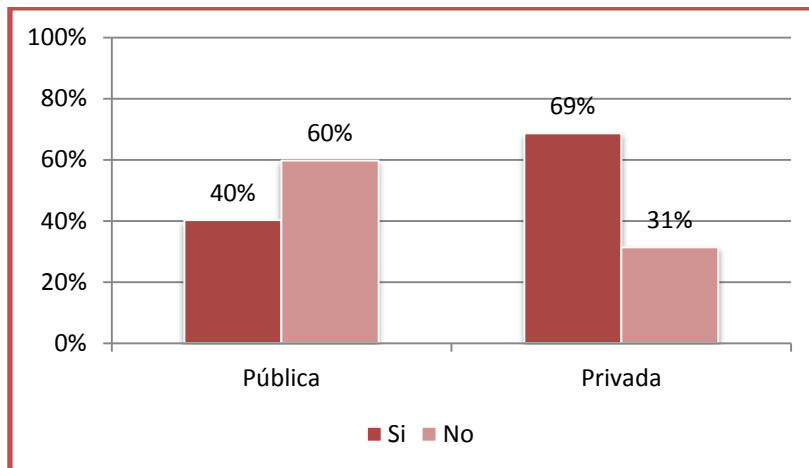


En referencia al consumo en el desayuno, eligen leche sola o con infusión, galletitas y pan en mayor proporción que el resto de los alimentos. Hay diferencias en la composición del consumo, observándose especialmente en el caso de la leche, galletitas y frutas.

Composición del desayuno

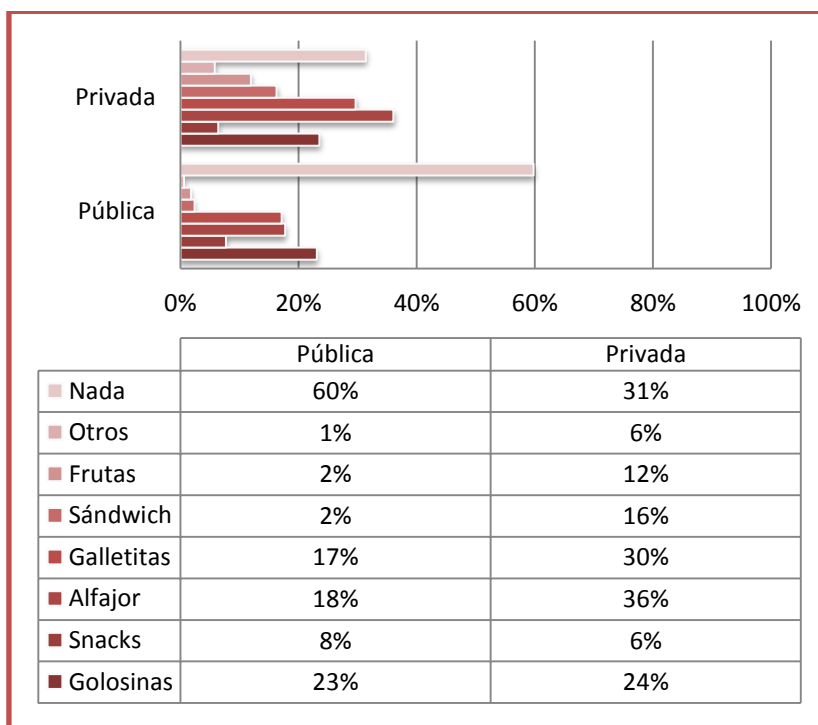


Consumo en el recreo



Se observa que el 60% de los jóvenes de escuelas públicas no come durante el recreo; y si recordamos que no desayuna el 22% resulta un porcentaje significativo debido a que es negativo para el rendimiento físico y escolar de los alumnos. En las escuelas privadas el 69% señala comer durante el recreo; y también es mayor el porcentaje que desayuna (83%).

Consumo durante el recreo



Al indagar sobre lo que comen durante el recreo, las opciones más elegidas son las golosinas, galletitas y alfajores. Es importante resaltar que las golosinas son alimentos industriales, nutricionalmente desbalanceados y con un alto contenido de hidratos de carbono,

generalmente azúcares, grasas y/o sal. Se enfatiza el desbalance de estos alimentos, así como el alfajor y las galletitas que, en exceso se relacionan con el sobrepeso y obesidad.

A partir de los datos obtenidos sobre la cantidad y la frecuencia de consumo de alimentos, se realiza un análisis en función de cada grupo de alimentos: lácteos, carnes, huevos y derivados, frutas y verduras, cereales, legumbres y derivados, grasas y aceites, azúcares, golosinas, dulces, jugos y bebidas azucaradas. Asimismo, se calculan los nutrientes más relevantes para este grupo etario y se comparan con las recomendaciones diarias de los mismos.

En cuanto al análisis de cada grupo de alimentos, el de lácteos incluye, leche, yogurt y quesos.



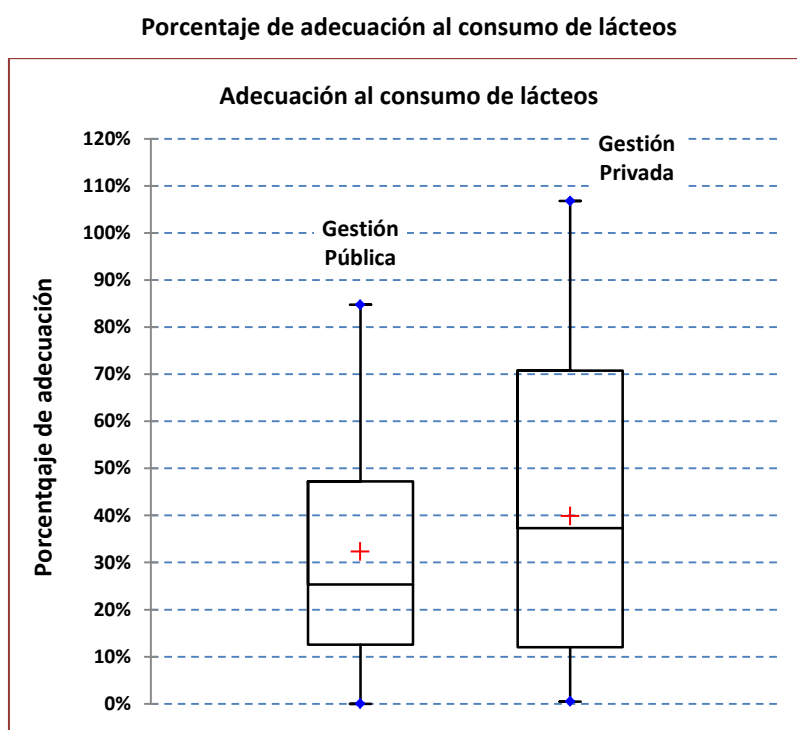
En la siguiente tabla se observan los porcentajes de jóvenes que consumen leche, yogurt y quesos, como así también el consumo promedio diario de cada uno de ellos.

Porcentaje consumido de lácteos y consumo promedio diario en gramos

	Lácteos	Porcentaje que lo consume	Consumo promedio diario
Gestión Pública (n=169)	Leche	82%	163,35
	Yogurt	85%	56,86
	Queso	76%	15,85
Gestión Privada (n=344)	Leche	85%	221,98
	Yogurt	63%	51,46
	Queso	83%	19,44

La mayoría de los adolescentes consume leche, aunque el consumo promedio en las escuelas públicas no llega a la medida de un vaso de leche (200 gr) por día, en cambio en las escuelas privadas se supera el vaso diario. En el caso del yogurt se toma menos de medio vaso al día (50 gr) y el porcentaje que lo consume es mayor en las escuelas públicas (85%). Por último, los quesos se consumen en mayor proporción en escuelas privadas, pero entre quienes consumen la cantidad promedio diaria es similar, 3-4 cucharadas de tamaño de té.

Se analizó el porcentaje de adecuación a los requerimientos de lácteos por día tomando como dato un consumo de 600 gr diarios para cubrir los requerimientos de 1,300 mg de calcio por día.^{3 4}



Respecto a la adecuación al consumo recomendado de lácteos puede señalarse que en la gestión pública, es algo menor que en la gestión privada. En el primer grupo el rango de adecuación varía entre el 1% y el 85%, mientras que en el segundo grupo varía entre el 1% y el 107%.

El segmento dentro del diagrama de caja y bigote señala la mediana, que representa el 50% de la muestra. Entre los jóvenes de gestión pública hay un 50% con un consumo muy bajo

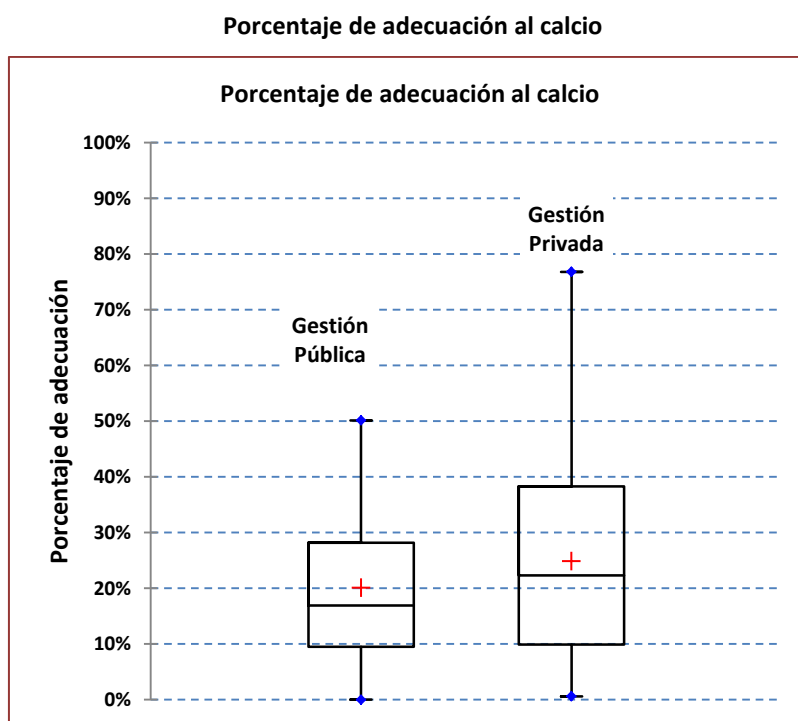
³ "Dietary Reference Intakes for wáter, Potassium, Sodium, Clhloride and Sulfate" ,The National Academies Press 2004; En: www.nap.edu

⁴ Expert Consultation on Human Vitamin and Mineral Requirements. Bangkok. FAO/OMS. 1998.

que se ubica entre el 1% y el 25%; en los jóvenes que asisten a instituciones de gestión privada, hay un 50% de ellos cuya adecuación a los lácteos está entre el 1% y el 37%. A pesar de la diferencia el porcentaje es bajo en ambos.

La cruz dentro del diagrama indica el porcentaje promedio diario de adecuación, siendo este valor del 32% para los jóvenes en instituciones de gestión pública y del 40% para los de gestión privada.

Es interesante destacar, que en la banda del 80% al 85% de adecuación hay un 3% de jóvenes en la gestión pública, mientras que en los de gestión privada hay un 4% que se ubica en la banda de adecuación entre el 80% y el 107%.



Respecto de las recomendaciones de calcio, se observa una menor adecuación aún. En un caso el 50% de los jóvenes cubre a lo sumo el 17% de lo recomendado y en el otro algunos llegan al 22%. La adecuación diaria promedio se encuentra entre el 20% y 25%. En alumnos de gestión pública el mayor valor de adecuación es del 50% respecto a lo recomendado y del 77% en la gestión privada.

El grupo de carnes, incluye carne roja o vacuna, pollo, pescado y huevos. Estos alimentos son fuente de proteínas de alto valor biológico y de hierro, indispensables para el crecimiento y desarrollo óptimos.

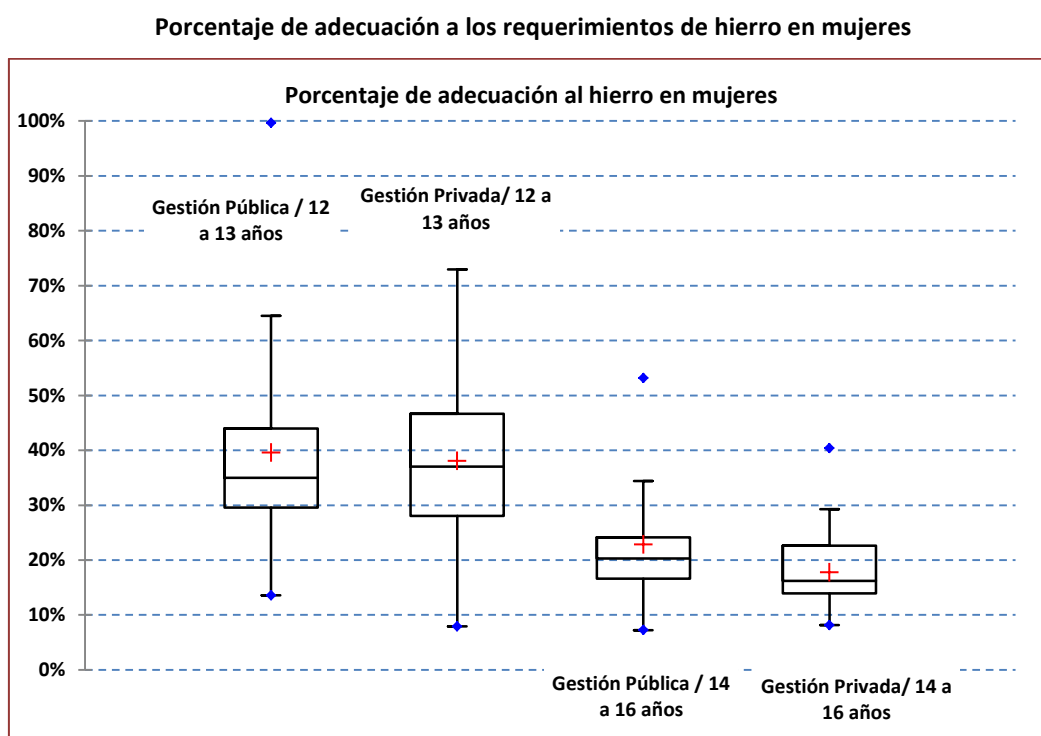


Porcentaje consumido de carnes y gramos promedio de carne por día

Gestión	Alimento	Porcentaje que lo consume	Consumo promedio diario
Gestión Pública (n = 169)	Huevos	94%	25,48
	Carne roja	97%	59,83
	Pollo	94%	42,68
	Pescado	60%	25,94
Gestión Privada (n= 344)	Huevos	94%	25,80
	Carne roja	97%	52,05
	Pollo	94%	38,11
	Pescado	67%	31,11

En esta tabla no se observan grandes diferencias entre el porcentaje que consume ni en el consumo promedio de este grupo de alimentos, salvo en el pescado. En cuanto al huevo, se consume en igual porcentaje la misma cantidad: 1 huevo al día. En relación a la carne vacuna coinciden el porcentaje y la cantidad. Vale destacar que la cantidad diaria promedio es muy pequeña, en medida casera equivale a menos de media unidad chica de carne; el pollo presenta menos cantidad en medida casera. Por último, el pescado, que se consume en una cantidad diaria promedio muy pequeña: 31,1 gr/día, y con menor frecuencia.

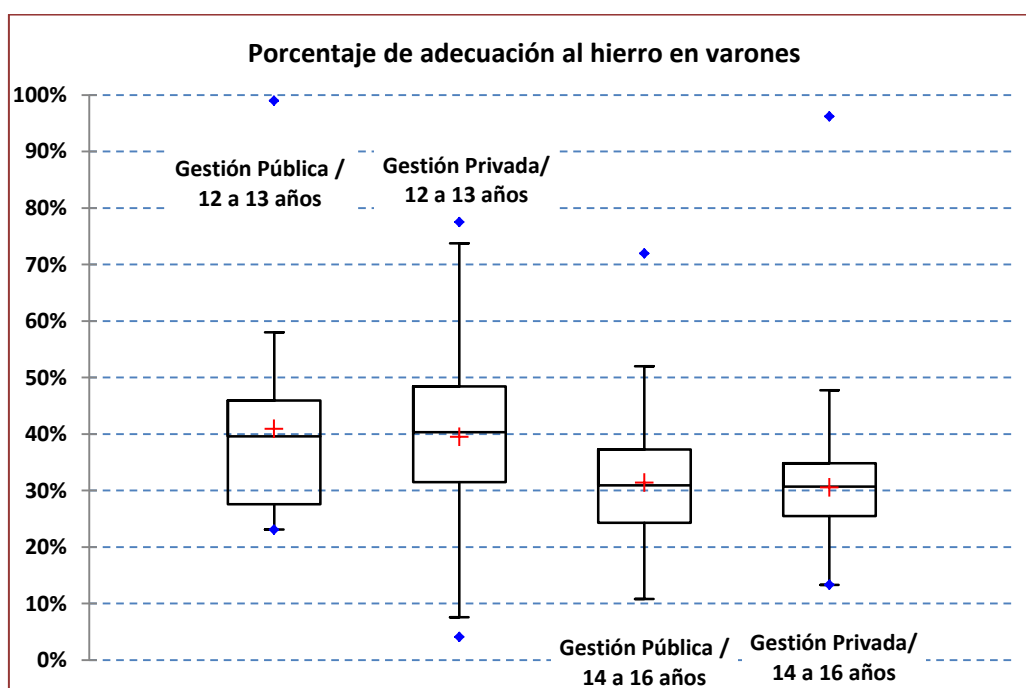
Por otro lado se analiza el consumo de hierro proveniente del grupo de carnes y huevos. El hierro es un mineral necesario para el crecimiento y desarrollo del cuerpo, necesario para fabricar la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno a distintas partes del cuerpo, y la mioglobina, una proteína que provee oxígeno a los músculos. El cuerpo también requiere hierro para elaborar hormonas y tejido conectivo. Debido a la importancia de este mineral y a sus requerimientos en las distintas etapas de la vida, se divide en mujeres y hombres en dos rangos etarios teniendo en cuenta las edades de la muestra. Las recomendaciones para mujeres de 12-13 años es de 8 mg/día y entre 14-16 años es de 15 mg/día; se incrementa el valor teniendo en cuenta las pérdidas menstruales. Para los hombres de 12-13 años es de 8 mg/día y entre 14-16 años es de 11 mg/día.



En relación a la adecuación al hierro en mujeres, no se observan diferencias entre las jóvenes según sea la gestión de la institución a la que concurren. En cambio es notoria la diferencia entre los rangos etarios. En la gestión pública el porcentaje de adecuación al hierro entre las mujeres de 12 a 13 años varía entre el 14% y 65%, con excepción de una joven que llega a lo recomendado; el 50% que menos requerimientos cubre lo hace entre un 14% y 35%, con un promedio diario de adecuación del 40%. En cuanto a jóvenes de gestión privada, el rango de variación es algo mayor, entre 8% y 84%. Existe un 50% de mujeres que cubren entre 8% y 37%, con una adecuación promedio diaria del 38%. Al analizar el grupo etario entre los 14

y 16 años, la adecuación al hierro disminuye en forma notoria, como indica el gráfico. En alumnas que asisten a gestión pública el rango de variación se encuentra entre el 7% y 35% con una adecuación promedio diaria del 23%. En jóvenes de la gestión privada, este rango de adecuación está entre el 8% y 30% con un promedio diario de apenas el 18%. Los puntos fuera del diagrama en alumnas de ambas instituciones, para este rango etario, señalan una joven con algo más de adecuación a las recomendaciones, sin que lleguen tampoco a la recomendación ideal.

Porcentaje de adecuación a los requerimientos de hierro en varones



Entre los alumnos de escuela pública el porcentaje de adecuación al hierro entre los varones de 12 a 13 años varía entre el 23% y 59%, sólo un joven que llega a lo recomendado; el 50% no cubre los requerimientos. El promedio diario de adecuación es del 41%. Entre los que asisten a escuela privada, el rango de variación es algo mayor, entre 4% y 78%. Existe un 50% de varones que cubren entre 4% y 40%, con una adecuación promedio diaria del 40%.

En cuanto al rango entre 14 y 16 años, en alumnos de gestión pública el rango de variación se encuentra entre el 10% y 51% con una adecuación promedio diaria del 31%. En jóvenes que concurren a escuelas de gestión privada, este rango está entre el 13% y 49% con un promedio diario del 31%. Los puntos fuera del diagrama en ambas instituciones, para este rango etáreo, señalan un joven en cada una, con algo más de adecuación a las recomendaciones. En un caso, 72% y en el otro, 96%.

El grupo de frutas y verduras es de suma importancia para prevenir sobrepeso y obesidad, a su vez es una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra.



La mayoría de los alumnos encuestados en todas las escuelas consumen frutas y verduras. Quienes concurren a escuelas de gestión pública consumen media unidad de verdura (63 gr/día) y una fruta al día (111 gr/día). En los alumnos de gestión privada disminuye levemente la cantidad consumida, 53 gr/día de verduras y 95 gr/día de frutas. Estas cantidades son realmente muy bajas, teniendo en cuenta que se recomiendan entre 3-5 porciones de frutas y verduras por día.

En cuanto al grupo de cereales y sus derivados, los alumnos de las escuelas públicas consumen 98,9 gr/día y los de las privadas 92,6 gr/día. Predominan las pastas, seguido por el arroz y por último copos de cereales. Cabe destacar que este grupo de alimentos aporta energía de rápida utilización por parte del organismo y sus necesidades varían de acuerdo al estado nutricional, edad y nivel de actividad física.

Las legumbres son fuente de hierro y vitaminas importantes para el crecimiento y desarrollo. La mitad de los encuestados las consume pero la cantidad promedio por día es realmente baja, entre 11-12 gr/día, que equivalen a una cucharada de tamaño postre.



Casi la totalidad de la muestra consume panificados y galletitas, es mayor la cantidad en asistentes a escuelas públicas que a las privadas. En las primeras, 90 gr/día, lo que equivale en medida casera a 9 galletitas de agua o 3 pancitos tamaño migñón por día. En las segundas, 76 gr/día, que equivalen a 7 galletitas por día o 2 pancitos tipo miñones. Es un valor muy elevado, teniendo en cuenta que ya se consumen casi 100 gr de cereales y se cubre el aporte energético proveniente de estos. Su exceso se asocia al sobrepeso y obesidad.

El grupo de grasas incluye aceite, manteca y margarina. Tiene como función principal aportar energía de reserva para el organismo, es un aislante térmico y también participa en la absorción y transporte de vitaminas liposolubles.



El 95-98% consume aceite y en menor proporción 52-65% manteca y margarina. Su consumo promedio diario en escuelas ronda entre los 40 gr lo que equivale a casi 2 cucharadas soperas.

En los dulces se incluyen mermeladas, jaleas, y dulces, como el de leche. No hay diferencias en su consumo que ronda entre los 13-15 gr/día que equivale a una cucharada sopera al ras.

El grupo de los azúcares, incluye golosinas, jugos y gaseosas.



Es relevante destacar la gran cantidad y proporción en el consumo de este grupo de alimentos. Su consumo es levemente mayor en alumnos de escuelas públicas, con 465 gr/día, respecto de 423 gr/día en jóvenes de escuelas privadas. Estos alimentos aportan azúcares simples que en exceso son sumamente perjudiciales para la salud. Los resultados indican que en la muestra los valores consumidos equivalen a 2 y ½ vasos de gaseosas por día o 4 alfajores.

El requerimiento energético es la cantidad de alimentos necesaria para equilibrar un gasto energético que permita mantener un tamaño corporal, y un nivel de actividad física necesaria y deseable, conforme con un estado duradero de buena salud y energía para el crecimiento y desarrollo óptimo de los niños. Las necesidades energéticas de cada persona equivalen a la cantidad de energía alimentaria que compensa el gasto energético total de acuerdo a su metabolismo basal, actividad física, efecto térmico de los alimentos y crecimiento.

Necesidades energéticas según edad y sexo

Edad	Mujeres	Varones
11-14 años	2,327 kcal/día	2,659 kcal/día
14-16 años	2,470 kcal/día	3,084 kcal/día

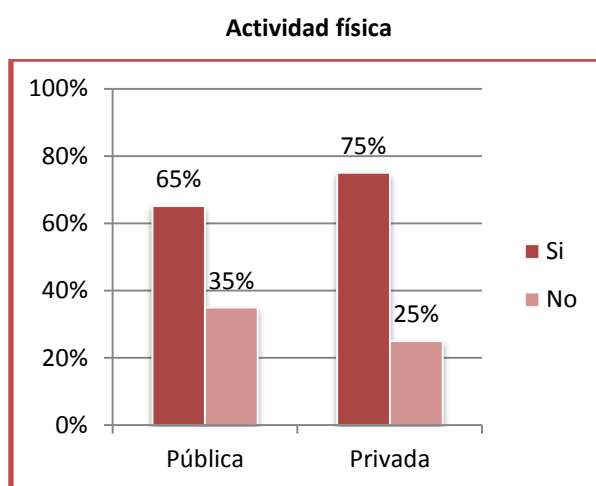
Fuente: Valores promediados de las tablas de FAO/OMS 2001

Los alumnos de las escuelas públicas consumen un total de 2862 kcal/día, pudiéndose observar que en ambos sexos y grupos etarios se superan las necesidades energéticas recomendadas, lo que podría verse reflejado como sobrepeso u obesidad, con excepción de los varones de 14-16 años que no cubren las kcal diarias necesarias para la edad. Los jóvenes

de escuelas privadas consumen 2616 kcal/día superando también las necesidades energéticas recomendadas, excepto en varones del segundo rango etario (14-16 años).

Luego de analizar la ingesta de cada alimento y calcular las calorías de cada grupo, se concluye que de los nutrientes principales, los hidratos de carbono son los más consumidos con un total de 478 gr/día y un aporte calórico del 1913,32 kcal en jóvenes de escuelas públicas y 431 gr/día y 1726,04 kcal en alumnos de escuelas privadas. Si bien son la fuente de energía rápida para el organismo, de este gran aporte más de la mitad proviene de azúcares simples como azúcar de mesa, golosinas, jugos y gaseosas.

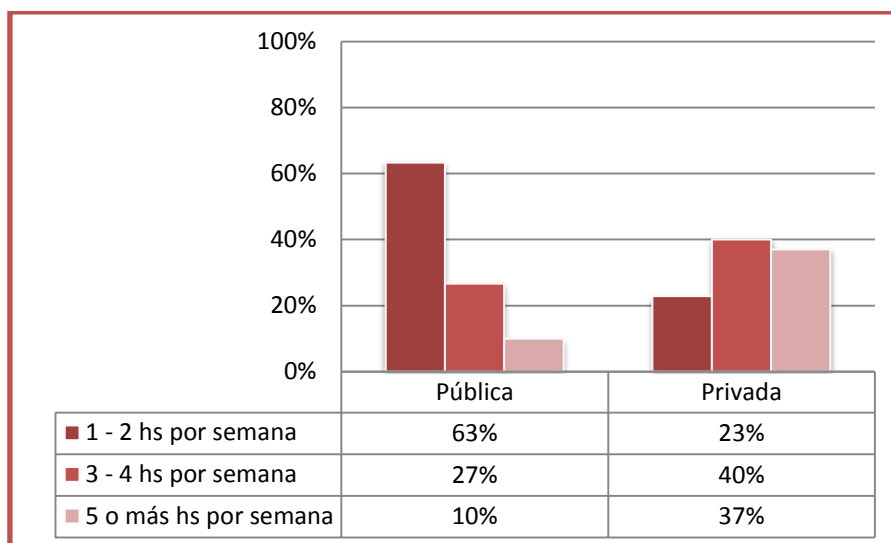
2. Actividad física y otros hábitos



Al indagar acerca de las actividades deportivas extraescolares resulta que el mayor porcentaje que hace actividad física se encuentra en las escuelas privadas.

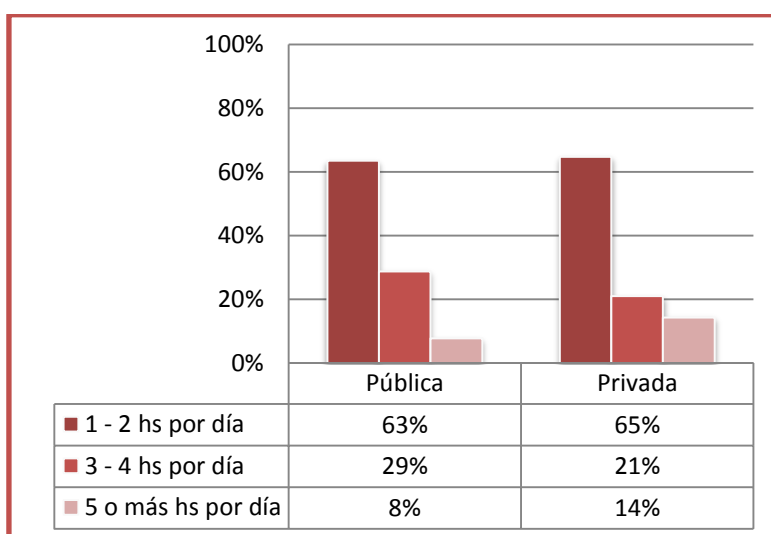
En relación al número de horas semanales que realizan ejercicio físico o actividad deportiva fuera del colegio, los resultados muestran que en las escuelas públicas los jóvenes realizan menos horas de actividad física diaria que los de las escuelas privadas (n = 120 y n = 262).

Cantidad de horas semanales de actividad física



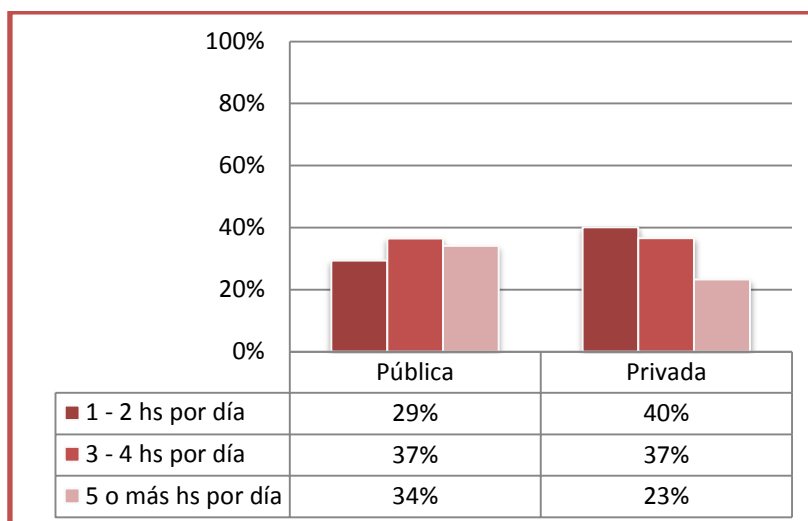
Entre las actividades deportivas más destacadas se encuentran: fútbol, gimnasia y handball. Los alumnos de escuelas privadas realizan mayor diversidad de actividades (Hockey, patín, natación, baile, crossfit).

Cantidad de horas diarias viendo TV



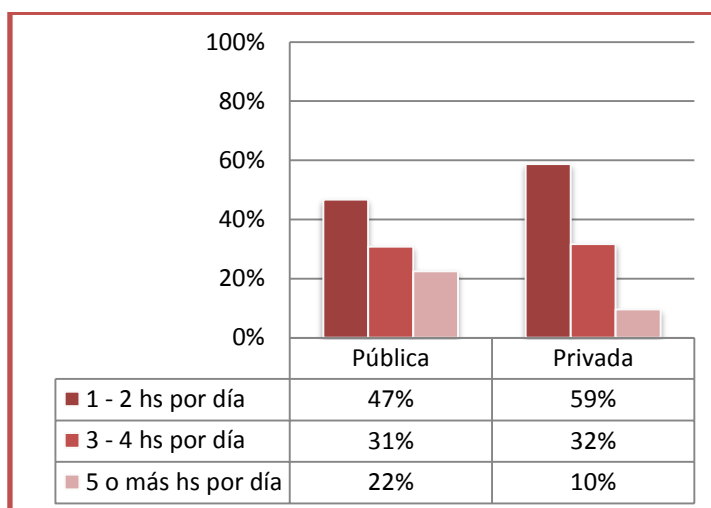
La cantidad de horas destinadas a mirar televisión es semejante, aunque es interesante destacar que sí hay diferencia cuando se trata de mirar más de 5 hs diarias.

Cantidad de horas por día navegando por Internet



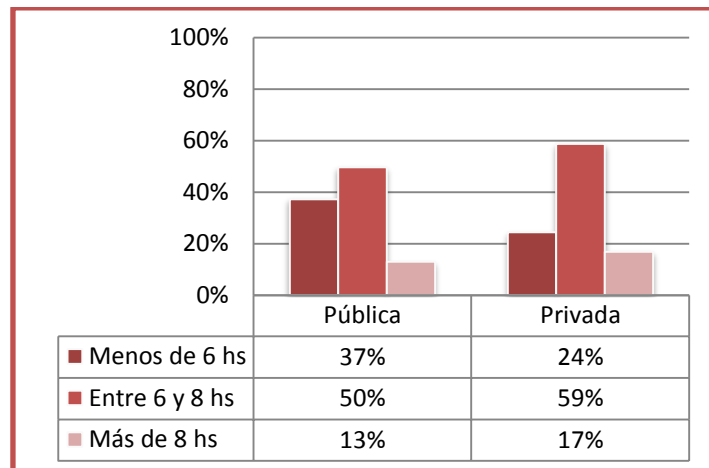
Al indagar el número de horas diarias destinadas a navegar por internet, ya sea jugando en línea, mirando series, videos o películas, se observan diferencias: los jóvenes de las escuelas públicas destinan más horas diarias a navegar por internet. El 71% destina entre 3 a 5 o más horas diarias.

Cantidad de horas diarias jugando o estando al aire libre



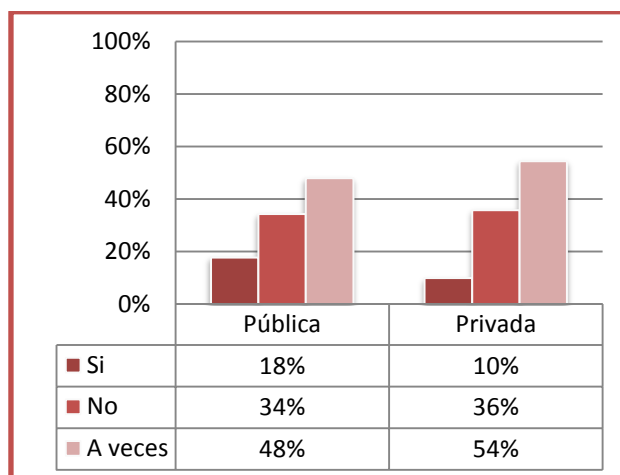
En ambos casos el mayor porcentaje se da entre 1-2 hs por día, y 3-4 hs. Se destaca que los alumnos de escuelas públicas pasan más cantidad de tiempo jugando o al aire libre.

Horas destinadas a dormir



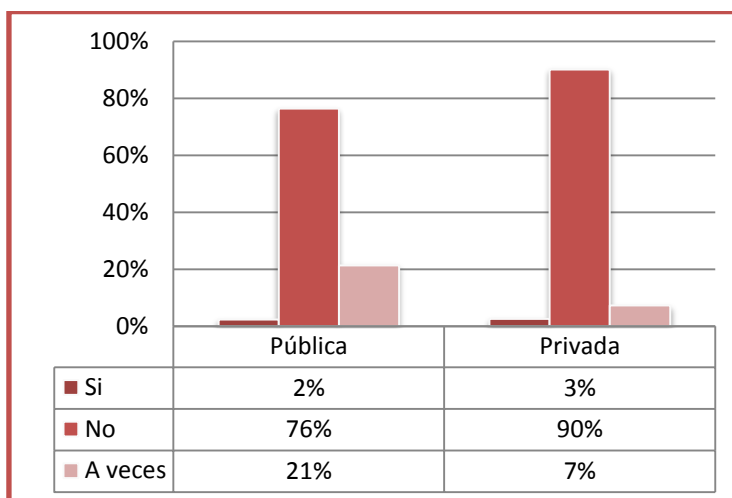
La mitad de la muestra o más duerme entre 6 y 8 hs por día. Hay un porcentaje de adolescentes que duermen menos de 6 horas y esto se ve más en los alumnos de escuelas públicas.

Sale los fines de semana a fiestas o a bailar



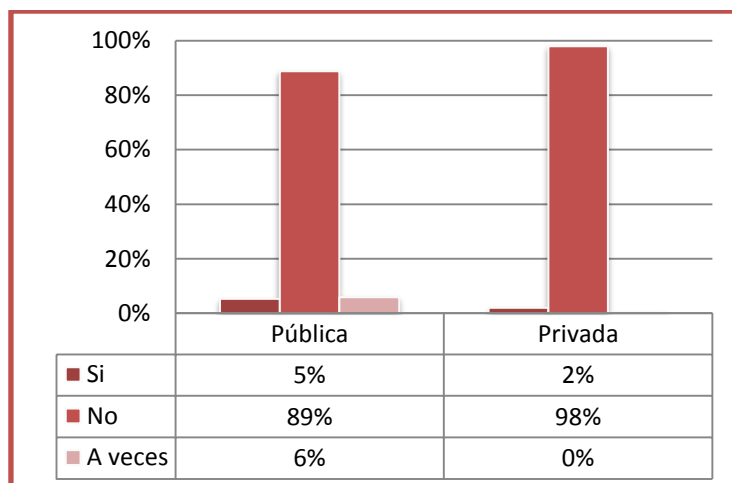
Casi la mitad de los encuestados de escuelas públicas y más de la mitad de escuelas privadas a veces salen a bailar los fines de semana. Este dato es relevante ya que las edades de la muestra están comprendidas entre los 12-15 años.

Consume alcohol regularmente



En este gráfico se observa una respuesta llamativa, el 21% refiere a veces consumir alcohol en alumnos de escuelas públicas. Tal como se mencionó en el gráfico anterior, este dato es destacable para el análisis de hábitos tóxicos dada la edad de los integrantes de la muestra.

Fuma tabaco regularmente



La mayoría de los encuestados no fuma y en caso de hacerlo, indicaron un consumo de 5 o menos cigarrillos por día.

Conclusiones

- La cena es la principal comida del día y la elegida por los encuestados para compartir la mesa familiar. La comida familiar es más frecuente en los alumnos de escuelas públicas.
- La mayoría manifiesta desayunar; sin embargo, la composición de la ingesta matinal es carente de nutrientes e incompleta desde el punto de vista nutricional. El mayor porcentaje de quienes no desayunan corresponde a alumnos de la escuela pública, comportamiento que se repite con la merienda.
- En referencia a la persona que cocina en casa, mayoritariamente expresan que cocina la mamá, seguido por el papá, la abuela y hermanos. Cabe destacar que en las escuelas privadas se menciona al Delivery en mayor medida.
- El 60% de los jóvenes de escuelas públicas no come durante el recreo. Esto debe sumarse al grupo de quienes no desayunan y lo que resulta es que hay un grupo considerable de adolescentes que no están alimentados suficientemente y esto es negativo para su rendimiento físico y escolar. En las escuelas privadas el 69% señala comer durante el recreo, y también es mayor el porcentaje que desayuna.
- Las opciones más elegidas para comer en el recreo son golosinas, alfajores, galletitas y snacks.
- Al indagar sobre la ingesta de lácteos, se observa un consumo promedio diario mucho menor que lo recomendado para las edades de la muestra. Estos valores se corresponden en medidas caseras a menos de una taza de leche por día, menos de medio pote de yogurt y 3 cucharadas de tamaño de té de queso. Respecto a la adecuación al consumo de lácteos, si bien no se observan diferencias significativas entre los jóvenes, puede señalarse que los de gestión pública, la adecuación es algo menor que en los de gestión privada.
- En relación a la recomendación acerca del consumo de calcio, mineral principal de los lácteos, se observa una baja adecuación; en efecto, la adecuación diaria promedio se encuentra entre el 20% y 25%.
- El consumo de carnes en general es muy bajo. Las más elegidas son las de vaca y pollo mientras que el pescado es la menos seleccionada. No se observan grandes diferencias entre escuelas, los porcentajes de quienes consumen son muy semejantes. Se consume 1 huevo por día; carne vacuna, en medida casera es muy pequeña, menos de media unidad chica de carne; el pollo presenta menos cantidad en medida casera y por

último el pescado, más consumido en escuelas privadas, pero en una cantidad diaria realmente muy pequeña, 31,1 gr/día.

- Se analiza el consumo de hierro proveniente del grupo de carnes y huevos, y la adecuación al hierro en mujeres y varones. Se observa un consumo de hierro muy por debajo de las recomendaciones para los grupos etarios. Sin embargo, no se observan diferencias entre las jóvenes según sea la institución a la que concurren de gestión pública o privada.
- En los varones de escuelas públicas el porcentaje de adecuación al hierro entre los 12 a 13 años, es en promedio del 41%. En cuanto a los de gestión privada, la adecuación promedio diaria es del 40%. En el rango entre 14 y 16 años, en los alumnos tanto de escuelas públicas como de privadas, es del 31%.
- La mayoría de los alumnos encuestados en todas las escuelas consumen frutas y verduras pero en cantidades muy bajas, teniendo en cuenta que se recomiendan entre 3-5 porciones de frutas y verduras por día.
- En cuanto al grupo de cereales y sus derivados en las escuelas públicas los alumnos consumen 98,9 gr/día y en las privadas, 92,6 gr/día. Predominan las pastas, el arroz y por último copos de cereales. Cabe destacar que este grupo de alimentos aporta energía de rápida utilización por parte del organismo y sus necesidades varían de acuerdo al estado nutricional, edad y nivel de actividad física.
- Las legumbres son las menos consumidas. La mitad de los encuestados las consume en cantidad promedio diaria baja: entre 11-12 gr/día, lo que equivale a una cucharada de tamaño postre.
- Casi el total de la muestra consume panificados y galletitas. Su cantidad es muy elevada teniendo en cuenta que ya se consumen casi 100 gr de cereales, y se cubre el aporte energético proveniente de estos. Su exceso se asocia al sobrepeso y obesidad.
- El grupo de grasas y aceites es muy consumido, destacándose aceite en un 95-98% y en menor proporción, 52-65%, manteca y margarina. Su consumo promedio diario es 40 gr lo que equivale a casi 2 cucharadas soperas.
- En los dulces se incluyen mermeladas, jaleas, dulces, como el dulce de leche. No hay diferencias en su consumo, que ronda entre los 13-15 gr/día, que equivalen a una cucharada sopera al ras.
- Es destacable el elevado consumo del grupo de azúcares, golosinas, jugos y gaseosas teniendo en cuenta su relación directa con sobrepeso, obesidad y caries dentales. Los valores consumidos equivalen a 2 y ½ vasos de gaseosas por día o 4 alfajores.

- En las escuelas públicas, los jóvenes consumen un total de 2862 kcal/día, pudiéndose observar que en ambos sexos y grupos etarios se superan las necesidades energéticas por día, lo que puede verse reflejado como sobrepeso u obesidad. En las escuelas privadas el promedio es de 2616 kcal/día superando también las necesidades energéticas recomendadas. Se exceptúan los varones de 14-16 años, que no cubren los requerimientos para la edad en ambas escuelas.
- De los nutrientes principales, los hidratos de carbono son los más consumidos con un total de 478 gr/día y un aporte calórico del 1913,32 kcal en los alumnos de escuelas públicas, y 431 gr/día y 1726,04 kcal en los de las privadas. Si bien son la fuente de energía rápida para el organismo, de este gran aporte más de la mitad proviene de azúcares simples como azúcar de mesa, golosinas, jugos y gaseosas
- Los alumnos de la escuela privada realizan más actividad física aparte de las clases de gimnasia del colegio.
- El número de horas dedicado a navegar por el 71% es de 3 a 5 hs o más por día. La cantidad de horas destinadas a mirar televisión por día, mayoritariamente es entre 1-2 hs por día.
- A jugar o pasar tiempo al aire libre, el mayor porcentaje destina 1-2 hs por día.
- Más de la mitad duerme entre 6-8 hs por día. Ahora bien, los alumnos de las escuelas públicas duermen menos cantidad de hs por día.
- Al indagar sobre salidas a bailar o fiestas los fines de semana, casi la mitad de los encuestados de escuelas públicas y más de la mitad de escuelas privadas a veces salen a bailar los fines de semana. Este dato es relevante ya que las edades de la muestra están comprendidas entre los 12-15 años.
- En cuanto al análisis de hábitos tóxicos como tomar alcohol y fumar, el 21% refiere a veces consumir alcohol en alumnos de escuelas públicas y el 7% en los de privadas. La mayoría de los encuestados no fuma y en caso de hacerlo, señalan 5 o menos cigarrillos por día.