

**CARTA AL DIRECTOR****HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESCOLARES DE UNA ZONA BÁSICA DE SALUD DE CÓRDOBA\***

Luis Ángel Pérula de Torres, Evaristo Herrera Morcillo, M<sup>a</sup> Dolores de Miguel Vázquez, Nieves Lora Cerezo

Unidad Docente de Medicina Familiar y Comunitaria de Córdoba. Centro de Salud Occidente. Córdoba.

\* La totalidad del proyecto de investigación del que este trabajo forma parte, ha sido cofinanciado por el Fondo de Investigación Sanitaria (expte. 94/1109) y por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía (Orden 14 enero de 1994).

**Sr. Director:**

La dieta es uno de los componentes de los estilos de vida que ejerce una mayor influencia sobre la salud, determinando de forma decisiva el desarrollo físico y el crecimiento, la reproducción y el rendimiento físico e intelectual<sup>1</sup>. Diversos estudios realizados en las últimas décadas sobre hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población de los países mediterráneos<sup>2-10</sup>, han permitido poner de relieve cambios significativos en la forma de alimentarse de la población. Ello se manifiesta a través de un excesivo consumo de alimentos como los dulces y las golosinas, la bollería, y los embutidos, mientras que otros alimentos esenciales para conseguir una dieta equilibrada, como las verduras o las legumbres, son consumidas en cantidades menores a las recomendadas. Cabe suponer que estos cambios en las conductas alimentarias se deben de estar produciendo de manera todavía más patente en la población infantil, debido a que constituye un grupo vulnerable a la agresiva publicidad que les rodea, lo que junto a la actitud permisiva de los padres, puede conducir a que arraiguen definitivamente en la edad adulta.

Los hábitos alimentarios de la población en edad escolar de nuestro país son poco conocidos<sup>4,5</sup>. Es por ello por lo que en el marco de una encuesta de salud, cuyo objetivo era conocer los estilos de vida relacionados con la salud de los escolares, hemos investigado el tipo de alimentación que éstos llevaban a cabo. Para ello, se formularon tres preguntas cerradas: una pregunta en la que los alumnos debían de hacer constar la frecuencia de consumo de una lista formada por 16 tipos de alimentos, otra sobre la frecuencia de consumo de productos que típicamente se usan para desayunar, y una tercera que trataba de indagar sobre la ingesta durante el recreo del colegio. El cuestionario fue autocumplimentado de manera anónima por 548 escolares de 6º y 8º de EGB de una Zona Básica de Salud de la ciudad de Córdoba, entre los meses de abril a mayo de 1993 (tasa de respuesta: 97,8%). Los escolares presentaban un promedio de edad  $\pm$  DE (desviación estándar) de  $12,4 \pm 1,3$  años (límites=10-15 años); el 53,0% eran niños y el 47,0%, niñas. La distribución según la frecuencia de consumo de diversos alimentos se muestra en la tabla 1. Destaca, por orden de frecuencia de consumo, el pan en primer lugar, seguido de los productos lácteos, y la fruta. La fruta del tiempo es uno de los alimentos que tiene una mayor aceptación entre la población infantil<sup>4,9-11</sup>. Las niñas toman más verduras que los niños, lo que ya fue observado por Mendoza et al en un estudio realizado a nivel nacional<sup>1</sup>.

Correspondencia:  
Luis Pérula de Torres.  
Avda. Arroyo del Moro, 10; 5º-2.  
14011 Córdoba.  
Correo Electrónico: lperulad@meditex.es

Tabla 1

## Frecuencia de consumo de alimentos entre los escolares

Alimentos	Frecuencia (%)			
	Una vez o más/día	Alguna vez/semana	Rara vez	Nunca
Pan	95,0	1,1	3,0	0,9
Leche y derivados	89,4	8,1	1,6	0,9
Frutas	82,2	11,5	3,5	2,8
Embutidos	66,1	24,2	7,9	1,8
Bebidas gaseosas	60,5	25,0	12,1	2,4
Dulces y golosinas	58,0	25,2	14,7	2,1
Verduras	53,8	28,0	12,0	6,2
Carnes	52,8	45,2	1,8	0,2
Bolsas patatas, gusanitos y cortezas	44,5	32,3	21,0	2,2
Legumbres	42,2	52,4	3,7	1,7
Huevos	37,5	52,7	7,1	2,7
Pescados	34,5	54,4	6,7	4,4
Frutos secos	34,3	38,4	23,6	3,7
Chocolate	23,3	36,6	35,8	4,3
Hamburguesas y perritos calientes	19,9	39,0	31,2	9,9
Café	21,1	9,1	17,5	52,3

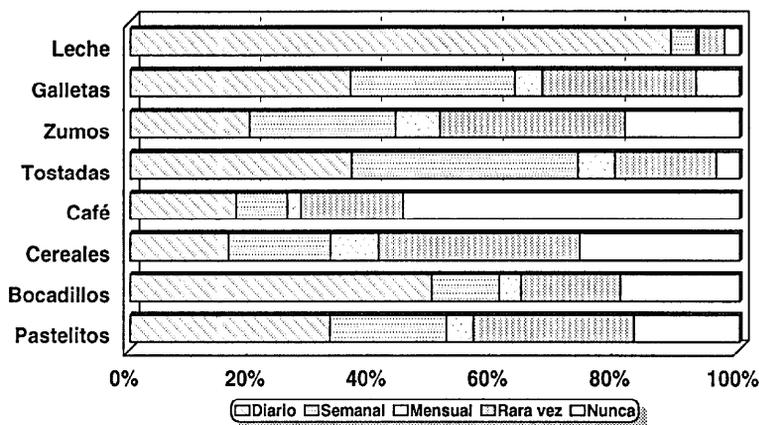
Respecto a los dulces y golosinas, también se constata, como en otras investigaciones<sup>2,4,10,12</sup>, unos elevados índices de ingesta, muy por encima de lo recomendado por los expertos. El consumo de otros alimentos conceptuales como “negativos”, como son los refrescos azucarados y las bebidas gaseosas, lo podemos considerar de preocupante, ya que seis de cada diez alumnos los toman a diario. Este dato resulta similar al encontrado por Gascón en un estudio llevado a cabo en escolares con las mismas edades de la provincia de Córdoba<sup>11</sup>, es superior a la media andaluza (44,5%)<sup>9</sup>, y duplica los niveles registrados a nivel nacional<sup>4</sup>. Más de la mitad de los encuestados comen pescado a diario. Las niñas y los alumnos de mayor edad des-

tañan por una mayor frecuencia de consumo de este alimento. Estos datos coinciden con los de otras investigaciones<sup>4,9,13</sup>. El consumo de legumbres, tradicional componente de la dieta mediterránea, resulta bastante usual entre nuestros escolares, y se sitúa muy por encima de la media nacional<sup>4,9,12</sup>. Las niñas, igualmente, destacan con respecto a los niños en el grado de consumo de este alimento, dato que coincide con el aportado en otro reciente estudio<sup>12</sup>.

Todos los alumnos, salvo uno, afirmaron desayunar todos los días, siendo la ingesta de leche la más habitual (90,6%) (figura 1). En una revisión llevada a cabo recientemente se indica que muchos niños españoles no desa-

Figura 1

## Frecuencia de consumo de alimentos en el desayuno



yunan nada o lo hacen insuficientemente<sup>14</sup>. Así, a excepción de un estudio realizado en el medio rural en donde se obtienen cifras similares a las nuestras<sup>12</sup>, entre el 4% y el 24% de la población escolar acuden sin desayunar al colegio<sup>4,8-11,14</sup>. Por último, un 8,3% de los estudiantes no ingieren nada durante el recreo, apreciándose una pérdida progresiva de esta costumbre entre los niños del curso superior (8º de Enseñanza General Básica).

En conclusión, según se desprende de los datos obtenidos en nuestro estudio, podemos decir que la dieta de los escolares de nuestra zona no parece presentar desequilibrios importantes, aunque tras un análisis más pormenorizado de los resultados se detectan ciertas desviaciones, muy en consonancia con las observadas en otros trabajos publicados, y que será preciso corregir (sobre todo, frenar el consumo indiscriminado de productos azucarados). En este sentido, la escuela, a través de la educación para la salud llevada a cabo por los maestros, constituye el escenario más apropiado, sin olvidar la importante labor que deben desempeñar los padres y las autoridades sanitarias, para contrarrestar los efectos derivados de la incitación a un consu-

mismo desorbitado que se transmite a través de la publicidad de la industria alimentaria (que además resulta a veces engañosa e incompleta) y de los mensajes contradictorios que se dan en los medios de comunicación.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Fernández-Crehuet J, Pinedo A. Alimentación, nutrición y salud pública. En: Piédrola G et al, eds. Medicina Preventiva y Salud Pública. Barcelona: Salvat editores SA; 1988; 250-260.
2. López del Val T, Estevariz CF, Martínez P, Jaunsolo MA, del Olmo D, Vázquez C. Consumo de alimentos del grupo "dulces y golosinas" en la población infantil escolarizada de la Comunidad Autónoma de Madrid. Med Clin (Barc) 1997; 109: 88-91.
3. Rodríguez L, de Pablo R, Romero D, Martínez E, García MA. Investigación de patrones dietéticos de consumo en el programa de salud escolar. Aten Primaria 1992; 9: 158-161.
4. Mendoza R, Sagrera MR, Batista JM. Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990). Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas; 1994.

5. Villalbf JR, Maldonado R. La alimentación de la población española desde la posguerra hasta los años ochenta: una revisión crítica de las encuestas de nutrición. *Med Clín (Barc)* 1988; 90: 127-130.
6. Morciras-Varela O, Carvajal A, Pérez Y. Evolución de los hábitos alimentarios en España. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Dirección General de Política Alimentaria; 1990.
7. Serra-Majem L, Ribas L, Lloveras G, Salleras L. Changing patterns of fat consumption in Spain. *Eur J Clin Nutr* 1993; 47 (Supl): 13-20.
8. Aranceta J, Santolaya J, Gondra J, Delgado A. Evaluación de consumo y de hábitos alimentarios en los comedores escolares de colegios públicos de la villa de Bilbao. *Arch Pediatr* 1986; 37: 523-34.
9. Área de Educación para la Salud. Oficina de Programas y Promoción de la Salud. Hábitos de salud de los escolares andaluces. Sevilla: Dirección General de Atención Sanitaria. Servicio Andaluz de Salud; 1993.
10. Boncu M, Gómez-Quirante A, Feijóo N, Martos C, Foz G. Hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos en los escolares de octavo de EGB de un Área Básica de Salud de Mataró. *Aten Primaria* 1994; 14: 591-595.
11. Gascón FJ. Estudio de los hábitos y conductas relacionadas con la salud de los escolares de la provincia de Córdoba. Excluida la capital [Tesis doctoral]. Córdoba: Universidad de Córdoba. Facultad de Medicina; 1995.
12. Pena G, Fernández-Crehuet MN, Villanueva E, Ruiz JV, Vázquez MA. Hábitos alimentarios entre la población escolar del medio rural. *Aten Primaria* 1996; 18: 452-56.
13. Mur de Frenne L, Fleta J, Moreno L. Ingesta de alimentos a lo largo del día en niños Zaragozanos. *Nutrición Clínica* 1994; XIV: 19-30.
14. Mur de Frenne L, Fleta J. Importancia del desayuno en los niños. *Enf Cient* 1991; 115: 710.