

## **Adolescentes y alimentación: factores que inciden en los comportamientos alimentarios**

### **Rafael Díaz Fernández**

Dpto. de Psicología y Sociología. Universidad de Zaragoza

Escuela Universitaria de Estudios Sociales

Violante de Huguía, 23

50.009 Zaragoza

Tlf.: 976 76 10 00

Email: rdf@unizar.es

### **María J. Sierra Berdejo**

Dpto. de Psicología y Sociología. Universidad de Zaragoza

Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud

Domingo Miral s/n

50.009 Zaragoza

Tlf.: 976 76 10 00

Email: msierrab@unizar.es

Mesa:

## **I Congreso Español de Sociología de la Alimentación, Gijón (La Laboral), 28-29 de mayo de 2009**

## **Adolescentes y alimentación: factores que inciden en los comportamientos alimentarios**

### **Resumen**

El comportamiento alimentario no es inamovible, ha cambiado a lo largo de la historia como también ha cambiado la misma sociedad. Los cambios en la sociedad postindustrial, postmoderna llevan consigo modificaciones en el estilo de vida de la población que no dejan de ser consecuencia de los grandes cambios políticos, económicos y sociales, incidiendo de forma directa en el cambio alimentario como viene sucediendo a lo largo de la historia. Los comportamientos alimentarios de la población adolescente son fiel reflejo del estilo de vida de la sociedad en la que viven. A través de esta comunicación queremos transmitir los resultados de un estudio realizado en Zaragoza en las aulas de un Instituto de Secundaria, donde se recogieron

datos durante tres años consecutivos sobre el comportamiento alimentario de los alumnos de 2º de E. S. O. a través de una encuesta, cuyos resultados se exponían en clase para hacer reflexionar a los alumnos sobre los aspectos que coincidían con un estilo de alimentación saludable y los que se alejaban de él. Los resultados obtenidos en este estudio, los hemos clasificado en varios apartados: comidas realizadas diariamente, número de veces al día que comían fuera de las comidas, alimentos favoritos, alimentos que gustan menos, obligación de comer alimentos que no gustan, alimentos consumidos habitualmente, frecuencia de consumo de las mismas comidas que las personas adultas de la familia, hora aproximada de las principales comidas, frecuencia con la que los miembros de la familia comen a la misma hora, estructura de las principales comidas, bebida habitual durante las comidas y consumo de chucherías.

**Palabras clave:** adolescentes, estilo de vida y comportamiento alimentario.

## **1. Introducción**

A lo largo de la historia el comportamiento alimentario se ha ido modificando. El cambio de hábitos alimentarios se produce como consecuencia de la evolución de la sociedad. Cada individuo realiza adaptaciones en la forma de alimentación de acuerdo con sus propias necesidades, cuya satisfacción depende entre otros factores del contexto en el que se desenvuelve, de su actividad laboral, de su situación económica, de los precios de los productos, el tiempo disponible para la elaboración de los productos, el lugar de trabajo. Los comportamientos alimentarios de la población adolescente son fiel reflejo del estilo de vida de la sociedad en la que viven. La población objeto de estudio esta constituida por 124 alumnos, todos los que estaban cursando 2º de E. S. O. en el I.E.S. Ítaca ubicado en Santa Isabel, durante el curso 2005-06, un barrio rural de la ciudad de Zaragoza. Al estar ubicado el Instituto en uno de los barrios rurales de la margen izquierda del río Ebro algunos proceden de localidades pequeñas rurales y otros de Zaragoza capital. Por otra parte esta zona aunque rural, se caracteriza por estar próxima a una zona industrial. El modo de vida es una fusión entre la tradición rural y la moderna industrialización de las últimas décadas.

## **2. Metodología**

Como instrumento de recogida de datos se utilizó una encuesta de doce preguntas, cumplimentadas en grupos de cuatro miembros. Con la cumplimentación de esta encuesta teníamos un doble objetivo. Uno de ellos obtener información sobre hábitos alimentarios de este grupo de población. La segunda, convertir esta recopilación de información en una actividad educativa, al facilitar la reflexión de los alumnos sobre lo que comen, y ofrecer la posibilidad de contrastar los hábitos alimentarios con lo que se considera la norma alimentaria.

## **3. La norma alimentaria.**

El concepto de norma en general se utiliza para referirnos a una regla sobre la manera cómo se debe hacer o está establecido que se haga cierta cosa. La norma alimentaria, en consecuencia nos conduce a una serie de categorías, de atributos socialmente aceptados sobre lo que entendemos por “comer bien”.

La norma del buen comer desde el punto de vista del nuevo orden alimentario exige tener en cuenta cuatro aspectos fundamentales: la variedad, el equilibrio, el gusto y la sociabilidad. Dos de estos aspectos hacen referencia a la objetividad de la norma, el primer aspecto, la variedad, de la que forman parte alimentos como carnes, pescados, verduras, legumbres y fruta; el segundo, equilibrio en el comportamiento, mediante la introducción de pautas para hacer posible y efectiva esa variedad. Con un carácter más subjetivo, las dos restantes dimensiones del buen comer: el gusto como forma de evitar la rutina de la alimentación y la sociabilidad como manera de hacer el acto fisiológico de comer, más humano. (Díaz-Méndez, 2008: 31).

En consecuencia la norma alimentaria española estaría definida por la variedad y el control de la variedad sin descuidar la adaptación de esa variedad y control a los gustos personales y lo que representa comer como dimensión social.

Las normas alimentarias van sufriendo cambios que son producto de las adaptaciones a lo largo de la historia y el resultado del conjunto de los diferentes estilos de vida que

adoptamos como consecuencia de la actividad laboral que se desempeña en una sociedad y un lugar determinado, constituyéndose finalmente un acuerdo coherente con esa forma de vida sobre lo que consideramos el buen comer. El grupo humano objeto de nuestro estudio está impregnado de la cultura tradicional campesina, ya que proceden en su mayoría de localidades rurales pero los hábitos de vida y trabajo de las familias en las que están inmersos y de las que forman parte están cambiando, corresponden con las propias de la sociedad industrial, ya que esta es actualmente una zona industrializada.

#### **4. Cambio en los comportamientos alimentarios y factores que inciden en el cambio.**

El comportamiento alimentario en las sociedades modernas ha cambiado. Estos cambios obedecen también a aspectos motivacionales y sociales que nos ayudan a comprender estos cambios desde una perspectiva psicosociológica (Díaz y Gómez, 2001: 5).

La alimentación es también como afirma Contreras (2008), “cada vez menos, algo que se hereda desde la infancia o que se impone mediante mecanismos propios de una identidad cultural” y cada vez más transmitida por la “clase médica”.

En este estudio se ha observado diferentes factores que inciden en el cambio. Los horarios de la actividad principal de estos adolescentes, asistir a clase, constituye uno de los factores que incide de forma directa en las horas en que distribuyen las principales comidas del día, así como la distancia entre el lugar de residencia y el Instituto donde realizan sus estudios de Educación Secundaria Obligatoria.

Observamos también que la existencia de determinados productos en el mercado incide también en su consumo así como el disponer de ellos en sus domicilios predispone al consumo.

Los hábitos familiares tienen una importancia decisiva en lo que comen y cuando lo comen. Los alumnos afirmaban que en la comida principal cuando comían solos es porque sus horarios no coincidían con los del resto de la familia.

También el contexto que les rodea y las interacciones que establecen con los amigos, los mensajes que reciben, tienen su influencia sobre su comportamiento alimentario.

Como afirman Cáceres y Cantarero (2008: 318) debido a que el yo se construye en la interacción social “hay una lucha entre discursos por generar representaciones sociales, por condicionar opiniones, y también por generar subjetividades que contribuyen a la orientación de las decisiones de consumo”. En el centro se vendían chucherías, esto transmitía una opinión favorable a ellas, significaba que se iban a comprar y de hecho observamos como muchos de los alumnos las compraban y las comían.

## 5. Resultados obtenidos en el estudio

### 3.1. Comidas realizadas diariamente

**Tabla n° 1**

**Comidas cada día**

Desayuno	88%
Almuerzo	83,80%
Comida	100%
Merienda	69,3
Cena	100%

En este estudio se deseaba conocer cual eran la tendencia de estos jóvenes respecto a los momentos del día en los que se distribuía el consumo de alimentos. De los resultados se desprende que comida y cena son las dos comidas que realiza el 100% de esta población. La merienda resulta ser una de las comidas que realizan un menor número de jóvenes (69,3%). Cuando analizábamos los resultados con los mismos jóvenes, eran sobre todo las chicas las que justificaban las razones por las cuales evitaban esta comida: “no querían engordar”. Un 12% salía de casa por la mañana sin desayunar por afirmaban: “no les daba tiempo y lo sustituían por el almuerzo” o no tenían ganas de comer tan temprano”.

### 3.2. Número de veces al día que comían fuera de las comidas

**Tabla n° 2**

**Comer fuera de las comidas**

Nunca	6,4
1 ó 2 veces	42,7
Muchas veces	47,5
Sólo los días de fiesta	3,2

Es habitual comer fuera de las comidas varias veces al día. El 47,5% afirmaba comer fuera de las comidas muchas veces al día y el 42,7% 1 ó 2 veces al día. Mientras, quienes nunca comen algo fuera de las comidas suponen un 6,4% y sólo los días de fiesta un 3,2%.

### **3.3. Alimentos favoritos**

Como alimentos favoritos, en primer lugar señalan las pastas, la pizza, los canelones, la carne, la sopa, las migas con huevo frito, el arroz a la cubana ( que también incluye huevo frito), el chocolate, la tortilla de patata, la fruta, los calamares y las papas, carne con patatas, gambas, huevo frito y hamburguesa.

### **3.4. Alimentos que gustan menos**

Afirman que entre los alimentos que menos les gustan están las verduras de todo tipo (borraja, alcachofa, col, coliflor, acelgas, judía verde, cardo, ensalada), el pescado, puré, callos, judías blancas y tomate.

### **3.5. Obligación de comer alimentos que no gustan**

**Tabla nº 3**

**Comer lo que no gusta**

Siempre	33%
Alguna vez	53,22
Nunca	13,7

A una mayoría representada por el 53,2% de estos adolescentes les obligan “alguna vez” a comer alimentos que no les gustan, y a un 33% siempre están obligados a comer lo que no les gustan. En el lado opuesto, se encuentran aquellos a los que no les obligan a comer alimentos que no les gustan, un total del 13,7%.

### 3.6. Alimentos consumidos habitualmente

Tabla n° 4

Alimentos tomados habitualmente	
Macarrones	100%
Sopas	100%
Carne de cordero	100%
Fruta	100%
Leche y derivados	100%
Embutidos	100%
Pescados	97,70%
Salchichas, hamburguesas	91,90%
Pollo	89,50%
Verduras	88,70%
Huevos	87,90%
Carne de cerdo	87,90%
Postres dulces	84,60%
Arroz	81,40%
frutos secos	81,40%
Legumbres	79,00%
Ensaladas	73,30%
Cereales	69,30%

Si observamos la tabla de alimentos de la lista que se proporcionó para que los alumnos nos dijeran cuales de ellos eran consumidos habitual mente por ellos, vemos como: macarrones, sopas, carne de cordero, fruta, leche y derivados y embutidos son consumidos por el 100% de esta población.

Porcentajes altos corresponden a alimentos como pescados (97,70%), salchichas, hamburguesas (91,90%), Pollo (89,50%), verduras (88,70%), huevos y carne de cerdo (87,90%).

El elevado el porcentaje que representa el consumo habitual de postres dulces (84,60%). Los porcentajes menos elevados se corresponden con el consumo de alimentos como el arroz y los frutos secos (81,40%), las legumbres (79%) ensaladas (73,30%) y cereales (69,30%).

Uno de los aspectos fundamentales de la norma alimentaria lo constituye “la variedad” de la que forman parte alimentos como carne, pescados, verduras, legumbres y fruta. Si

comparamos este tipo de alimentos con los que constituían los alimentos tomados habitualmente por este grupo de población observamos que para una parte del 100% de esta población las legumbres, las verduras y el pescado no son alimentos tomados habitualmente. En cambio el 100% incluye alimentos no incluidos en la norma como los embutidos, debido a la importante proporción de grasas que contienen.

### 3.7. Frecuencia de consumo de las mismas comidas que las personas adultas de la familia

**Tabla nº 5**

Mismas comidas que los adultos

Siempre	56,45
A veces	47,58
Nunca	4,8

El 52,38% de los adolescentes de nuestro estudio no siempre toman las mismas comidas que las personas adultas de su familia. De estos el 4,8% afirma que nunca lo hace y por el contrario un 56,45% declara que siempre toma las mismas comidas que los adultos.

### 3.8. Hora aproximada de las principales comidas

#### Desayuno

**Tabla nº 6**

Desayuno

7,45h	29,16%
8h	25%
8,25h	2,50%
7,30h	37,50%
8,15h	1,60%
7,15h	4,10%

La hora de realización de la primera de las cinco comidas para estos alumnos oscila entre las 7,15h y las 8,25h. El grupo más numeroso (37,5%) realiza esta comida a las 7,30. Un grupo menos numeroso (29,16%) desayuna a las 7,45h y un grupo todavía más reducido (25%) a las 8h.

El desayunar antes o después está condicionado por la distancia del lugar de residencia al Instituto, la mayoría se traslada en autobús escolar. Lo cual confirma la influencia que tienen en los horarios de la ocupación de las personas, en este caso, el estudio en enseñanza obligatoria, en la hora de realización de las comidas más importantes.

## **Almuerzo**

**Tabla n° 7**

Almuerzo	
10,15h	77,11%
10,30h	18,64%
11,30h	4,20%

La hora del almuerzo al depender de los tiempos de descanso en el Instituto se realiza entre las 10,15h y las 11,30h, aunque el mayor número de alumnos (77,11%) la realiza a las 10,15h, y un 18,64% un cuarto de hora más tarde, a las 10,30. ambos momentos coinciden con el primero de los descansos de más duración.

## **Comida**

**Tabla n° 8**

Comida	
15h	62,09%
14,30h	9,60%
14,45h	21,77%
15,15h	4%
15,30h	2,40%

La comida principal del día se realiza entre las 14,30h, para un grupo muy reducido (9,60%), aquellos que viven cerca del Instituto y las 15,30h para aquellos (2,40%) que viven más lejos. La mayoría representada por un 62,09% realiza esta comida del medio día a las 15h y un 21,77% a las 14,45h.

## Merienda

**Tabla n° 9**

Merienda	
17,45h	10,52%
18h	36,84%
17h	21,92%
17,30h	19,29%
18,30h	9,64%
18,15h	1,75%

La merienda se realiza entre las 17h y las 18,30h, aunque el grupo más numeroso (36,84%) realiza esta comida a las 18h.

## Cena

**Tabla n° 10**

Cena	
21h	31,62%
21,30h	47,86%
22h	16,23%
20,30h	0,85%
23h	0,85%
22,30h	1,70%
21,15h	0,85%

Aunque los horarios de la cena oscilan entre las 20,30h hasta las 23h, la mayoría realiza esta comida entre las 21h y las 22h, siendo la hora en la que cenan el grupo más numeroso, que asciende a casi la mitad (47,86%) las 21,30h.

### 3.9. Frecuencia con la que los miembros de la familia comen a la misma hora

**Tabla n° 11**

Comer todos a la misma hora

Siempre	32,25%
Alguna vez	73,38%
Nunca	12,09%

De la Tabla nº 6 podemos deducir que uno de los cambios importante que se han producido en los nuevos hábitos alimentarios es el hecho de que cada vez más los miembros de las familia no coinciden a las horas de las comidas. Así, el 73,38% afirma que tan solo alguna vez los miembros de la familia comen todos a la misma hora. Solo un 32,25% manifiesta que siempre comen juntos. En el extremo opuesto tenemos la opinión de un grupo que asciende al 12,09% que declara que los miembros de la familia nunca comen todos a la misma hora.

### 3.10. Estructura de las principales comidas

#### Desayuno

**Tabla nº 12**

#### Desayuno

leche	79%
cereales	38,70%
galletas	41,95%
zumos	20,9
yogurt	3,2
tostadas	9,6
leche con colacao	16,1
bollos	6,4
magdalenas	3,2
colacao	9,6
azúcar	3,2
huevos	3,2
bocadillo	3,2
croissant	3,2
queso	3,2
fruta	6,2
repostería	3,2

El 79% de estos adolescentes principalmente para el desayuno toma leche. En algunos casos, los menos sin ningún otro alimento que la acompañe. Aunque por lo general esta va acompañada de galletas (41,95%) y cereales (38,70%). Un 20,9% incluye también zumos en su desayuno.

El 16,1% añade colacao a la leche, en menor medida la leche se complementa con tostadas (9,6%), bollos (6,4%), magdalenas (3,2%), azúcar (3,2%), huevos (3,2%), bocadillo (3,2%), croissant (3,2%) y repostería (3,2%).

Un 3,2% toma yogurt, o queso y Tan solo un 6,4% añade a su desayuno fruta.

## Almuerzo

**Tabla nº 13**

Almuerzo		
bocadillo	101	81,40%
yosport	4	3,20%
kit kat	4	3,20%
fruta	4	3,20%
zumoz	8	6,40%
cortado	4	3,20%
chocolate	4	3,20%
patatas bolsa	4	3,20%
napolitana	4	3,20%
reposteria	4	3,20%

El almuerzo se compone de bocadillo (81,40%) variado (jamón chorizo, salchichón, paté...), en muy pocos casos nombran productos como yosport, kit kat, fruta, zumo, cortado, chocolate, patatas de bolsa, napolitana y repostería.

## Comida

**Tabla nº 14**

Comida		
dos platos y postre	108	87%
plato único y postre	14	11,29%
dos platos	2	1,60%

La comida principal esta compuesta por dos platos y postre para el 87% de esta población, para un 11,29% es un plato único y postre y finalmente para un 1,6% se compone de dos platos sin postre.

## Merienda

Tabla n° 15

Merienda		
bocadillo	90	72,58%
leche con galletas	4	3,20%
galletas	8	6,40%
Muessli	4	3,20%
leche	17	13,70%
repostería	8	6,40%
leche con cereales	5	4%
cereales	5	4%
fruta	5	4%
zumos	4	3,20%
leche con cacao	4	3,20%
chocolate	8	6,40%
napolitanas	4	3,20%
barquillos	4	3,20%
queso	4	3,20%
croissant	4	3,20%
bollos	2	1,60%
kas	2	1,60%
yogurt	1	0,80%

Para el 72,58% la merienda se compone de bocadillo. La leche forma parte de la merienda de un 24,10% (sola, con galletas, con cacao o con cereales), también las galletas (6,40%), el chocolate (6,40%) y la repostería (6,40%) y en menor medida, una variedad de alimentos como: muesli, cereales, fruta, zumo, napolitanas, barquillos, bollos, kas y yogurt.

## Cena

Tabla n° 16

Cena	
dos platos y postre	34,67%
plato único y postre	62,90%
plato único	2,41%

La cena se compone fundamentalmente de un plato y postre (62,90%), aunque un 34,67% afirma que la composición de esta es de dos platos y postre y un 2,41% plato único.

### 3.11. Bebida habitual durante las comidas

Tabla n° 17

Bebida habitual en las comidas

Agua	95,90%
Vino	
Cerveza	
RefresCos	52,41%
Gaseosa	11,29%
Leche	4%
Zumos	29%

El agua es la bebida habitual que consumen en las comidas, así lo manifiesta el 95,09%, aunque también forman parte de este hábito, los refrescos para un 52,41% y los zumos para un 29%. Un 11,29% se inclina por la gaseosa como bebida habitual.

### 3.12. Consumo de chucherías.

Tabla n° 18

Chucherías favoritas

chicles	54	43,54%
patatas	36	29%
gominolas	48	38,70%
piruletas	12	9,60%
regalices rojos	13	10,48%
regalices	72	58%
caramelos	8	6,45%
palmera	12	9,67%
bollo	8	6,45%
caña	4	3,20%
phosquito	4	3,20%
croissant	4	3,20%
chupachups	44	35,48%
pipas	20	16,12%
gelatinas	7	5,64%
nubes	8	6,45%
no come	3	2,40%
sidral	4	3,20%
maiz	4	3,20%
helados	4	3,20%
huevos kinder	4	3,20%
napolitanas	4	3,20%
chocolate	28	22,58%

La variedad de chucherías preferidas es amplia como puede observarse en la tabla, aunque regalices (58%), chicles (43,54%), gominotas (38,70%), chupachups (35,48%), patatas (29%) y pipas (16,12%) son las preferidas. Es curioso que un porcentaje importante (22,58%) incorporan el chocolate al grupo de las chucherías tal vez por que se vende en las mismas tiendas.

## 6. Conclusiones

- Comida y cena son los momentos del día en los que todos los jóvenes objeto de este estudio eligen para tomar alimentos. No todos almuerzan, meriendan y desayunan. Algunos sustituyen el desayuno por el almuerzo de forma habitual, otros desayunan pero no almuerzan. La merienda es el momento del día para ingerir alimentos que mayor número de jóvenes elimina.
- Existe una importante tendencia a comer fuera de las comidas y muchas veces, casi la mitad de estos jóvenes practica este hábito. Junto con los que comen fuera de las comidas una o dos veces supone más del 90%. Esto nos conduce a afirmar que lo habitual es comer fuera de las comidas.
- Los alimentos favoritos para estos adolescentes son las pastas, la carne, la sopa, los huevos, el arroz, el chocolate, la patata, los calamares, las gambas, la pizza y las hamburguesas.
- En cambio los alimentos que menos les gustan son las verduras de todo tipo, el pescado, entre las legumbres señalan las judías blancas. El puré, los callos y el tomate tampoco son de su preferencia.
- Una cuarta parte de estos jóvenes están obligados “siempre” a comer alimentos que no les gusta y la mitad “algunas veces”.
- Los alimentos consumidos habitualmente por la totalidad son los macarrones, las sopas, la carne de cordero, la fruta, la leche y derivados y los embutidos. Por el contrario los cereales, las ensaladas y las legumbres son consumidos por el menor número de estos adolescentes.
- Un importante número, cercano a la mitad, afirma que no siempre toma las mismas comidas que los adultos de su familia.
- Las horas de las comidas en las que se concentra un mayor número de adolescentes son las siguientes: desayuno, a las 7,30h. ; almuerzo, a las 10,15h.; comida, a las 15h; merienda, a las 18h; cena, a las 21,30h.

- La mayoría de estos adolescentes, solo alguna vez, come a la misma hora que los miembros de su familia.
- Respecto a la composición de las principales comidas: el desayuno está compuesto por leche acompañada de cereales o galletas. Casi una tercera parte incluye zumos (20,9) ó frutas (6,2%).
- El alimento habitual del almuerzo es el bocadillo de embutidos variados.
- La comida esta compuesta por dos platos y postre para casi un 90%.
- La merienda se compone fundamentalmente de bocadillo y/o leche además de otros productos variados existentes en el mercado.
- La cena esta compuesta para una mayoría, en torno a dos tercios, de un plato y postre.
- La variedad de chucherías que es amplia aunque las preferidas por una mayoría importante, son regalices, chicles y gominotas.

## 7. Referencias Bibliográficas

DÍAZ, C. y GÓMEZ, C. (2001). “Del consumo alimentario a la sociología de la alimentación”. *Distribución y consumo*, nº 11, nº 60, pp. 5-24.

DÍAZ-MÉNDEZ, C. (2008). ¿Qué significa comer bien? *Distribución y consumo*. Enero- Febrero pp. 28-37.

CONTRERAS, J. (2008). ¿Un nuevo orden alimentario? *Distribución y consumo*. Enero- Febrero pp.38-45.

CÁCERES, J. y CANTARERO, L. (2008). Culturas alimentarias y sociedad: las prácticas de compra y la percepción de riesgo alimentario. *STUDIUM. Revista de Humanidades*. pp. 315-327.

VV.AA. (2007) *Alimentación Saludable. Guía para las familias*. Mº de Educación y Ciencia y Mº de Sanidad y Consumo. Madrid.

RITZER, G. (2005). *La Mcdonalización de la sociedad. Un análisis de la racionalización en la vida cotidiana*. Barcelona: Ariel.