

Preferencias y conductas alimentarias en adolescentes de secundaria básica

Food preferences and behaviors in basic junior high school´s adolescents

Ana Rosa Morales Pérez^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-9648-8244>

Isis Rodríguez Ribalta¹ <https://orcid.org/0000-0001-8069-1937>

Juliette Massip Nicot¹ <https://orcid.org/0000-0003-2164-860X>

María Elena Sardinas Arce¹ <https://orcid.org/0000-0002-3351-6105>

Rogelio Balado Sansó¹ <https://orcid.org/0000-0001-7993-2625>

Lexa Morales Viera¹ <https://orcid.org/0000-0001-6725-2913>

¹Hospital Pediátrico del Cerro. La Habana, Cuba.

*Autor para la correspondencia: anar.morales@infomed.sld.cu

RESUMEN

Introducción: Los hábitos alimentarios se modifican en la adolescencia por diferentes factores que se relacionan estrechamente con los cambios propios de esta etapa.

Objetivo: Examinar las preferencias y conducta alimentaria de adolescentes de secundaria básica.

Métodos: Estudio transversal en la escuela secundaria básica "José Martí", municipio Cerro, La Habana, entre septiembre-octubre de 2015 en 94 adolescentes. A todos se les aplicó una encuesta sobre la frecuencia de las principales comidas, así como el consumo semanal de alimentos. Se empleó la prueba *Ji*-cuadrada para establecer las asociaciones entre variables.

Resultados: Predominaron las hembras (55,0 %) con una media de edad de 12,7±0,9 años. La mayoría no cumplen con la frecuencia recomendada de las comidas y su dieta está basada en alimentos con alto contenido de grasas y azúcares, alta en sodio y baja en vitaminas, fibras y minerales. Las hembras son las que menos desayunan (32,0 %), los varones los que menos almuerzan (11,4 %) y la cena es la comida que más respetan ambos sexos (98,0 y 97,7 %, respectivamente). Los cereales (64,0 %), azúcares (58,0 %) y lácteos (56,0 %) están dentro de los

alimentos más consumidos. El huevo, los embutidos y las carnes rojas son más consumido por los varones y las carnes blancas por las hembras.

Conclusiones: La conducta alimentaria de los adolescentes es inadecuada en su mayoría con mayor afectación en el sexo femenino en el desayuno y en el masculino en el almuerzo. Tienen baja preferencia por los vegetales y las frutas en contraste con los cereales, azúcares y lácteos, más consumidos.

Palabras clave: nutrición; adolescentes; alimentación; preferencias alimentarias; conductas alimentarias.

ABSTRACT

Introduction: Eating habits are modified in adolescence by different factors that are closely related to the typical changes of this stage of life.

Objective: Examine the food preferences and behavior of basic junior high school's adolescents.

Methods: Cross-sectional study in "José Martí" Basic Junior High School, Cerro municipality, Havana, in the period September-October 2015 in 94 adolescents. All of them underwent a survey on the frequency of main meals, as well as weekly food consumption. The *Ji*-square test was used to establish associations among variables.

Results: Females predominated (55.0 %) with an average age of 12.7 ± 0.9 years. Most of them do not meet the recommended frequency of meals and their diet is based on foods high in fat and sugar, high in sodium and low in vitamins, fibers and minerals. Females have less breakfasts (32.0 %), males have less lunch (11.4 %) and dinner is the food that both sexes most respect (98.0 and 97.7%, respectively). Cereals (64.0 %), sugars (58.0 %) and dairy (56.0 %) are within the most consumed foods. Egg, cold meats and red meats are most consumed by males and white meats by females.

Conclusions: Adolescents' food behavior is mostly inadequate. in its majority with greater affectation in the feminine sex at breakfast and in the masculine sex at lunch. They have a low preference for vegetables and fruits in contrast to cereals, sugars and dairy products, which are more consumed.

Keywords: nutrition; adolescents; food; food preferences; food behaviors.

Recibido: 17/10/2019

Aceptado: 20/03/2020

Introducción

Los jóvenes a diario deciden qué comer. Y no tan solo deciden qué comer, sino también dónde, cómo y cuándo quieren comer. Esto, unido a una oferta excesiva de alimentos, hace que la alimentación en esta etapa no sea todo lo correcta que debiera ser y son los adolescentes especialmente vulnerables y fáciles de influir. Suelen comer fuera de casa debido a la modificación de sus horarios escolares, así como a la necesidad de pertenecer e identificarse con las costumbres y modas de su propia generación. Estos problemas son vistos cada vez con más frecuencia en todas las sociedades.^(1,2,3)

Factores personales, como la preferencia por distintos gustos, las pautas y la disponibilidad de alimentos, entre otros, condicionan la adquisición de los hábitos alimenticios. Dentro de las variables individuales que conforman el comportamiento alimentario de los individuos se encuadran las preferencias alimentarias.^(4,5)

Se puede reconocer una característica que puede ser habitual en los adolescentes, la falta de voluntad para probar y comenzar a ingerir alimentos nuevos, lo que resulta en una dieta monótona que probablemente sea deficiente en algún nutriente. Es obvio, que las preferencias de los adolescentes son el principal determinante a la hora de elegir los alimentos, es decir no van a consumir lo que no les guste.^(1,2,3)

Los hábitos alimentarios se modifican en la adolescencia por diferentes factores, que se relacionan estrechamente con los diversos cambios característicos de esta época. La alimentación, al ser un proceso voluntario y consciente, es susceptible de ser educado.^(4,5,6)

Este trabajo fue planteado pensando en la alimentación actual de los adolescentes. La adolescencia es un buen momento para adquirir hábitos alimentarios saludables.

Existen numerosas investigaciones vinculadas con las preferencias alimentarias de los adolescentes, las cuales han servido para contraste y comparación en relación con la propia.^(7,8,9,10,11)

La justificación de nuestra investigación está basada en el desconocimiento sobre las preferencias y conductas alimentarias de los adolescentes en un centro de estudio de la comunidad, como objetivo, examinar las preferencias y conducta alimentaria de adolescentes de secundaria básica.

Métodos

Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal, en la escuela secundaria básica (ESBU) "José Martí", ubicada en el municipio Cerro, durante el periodo comprendido entre septiembre a octubre del año 2015.

La población objeto de estudio fueron los estudiantes de séptimo grado; se incluyeron en la investigación todos los estudiantes, que coincidió con toda la matrícula del año, constituida por 94 adolescentes.

Procedimientos

Con previo consentimiento de la directora del centro escolar, se aplicó de forma individual y por el mismo explorador, una encuesta a los adolescentes en la propia escuela, sobre la frecuencia de las principales comidas, así como el consumo semanal de alimentos elaborados en el Instituto de Higiene y Nutrición de los Alimentos.⁽¹²⁾

Previamente se realizó un primer estudio con 20 alumnos del mismo grado para comprobar la validez de la encuesta a aplicar.

Se adecuó un local en la propia escuela con privacidad, para aplicar la encuesta a un estudiante a la vez previo la solicitud del consentimiento informado de cada uno de los estudiantes, y con la ayuda del explorador; previo a su aplicación se capacitaron a los alumnos. Los datos obtenidos se manejaron con reserva, sin violar los lineamientos de la ética médica.

Se midieron las variables: edad, sexo, consumo alimentario (se refiere al gusto o aceptación de los adolescentes por los alimentos), que se distribuyeron en los grupos siguientes: los cereales, las viandas, las frutas, los vegetales, las carnes, las vísceras, las carnes procesadas, los pescados, los mariscos, las aves, los huevos, los granos, los lácteos, la mantequilla, el queso crema y la mayonesa, las confituras y dulces, los refrescos. Se operacionalizó esta variable teniendo en cuenta los resultados de la frecuencia con que ingerían los alimentos según cada grupo y la frecuencia diaria como un parámetro de aceptación para ellos. Se consideró la frecuencia de consumo semanal de alimentos (se refiere al número de veces que los adolescentes consumen los alimentos), distribuidos como: los cereales, las viandas, las frutas, los vegetales, las carnes, las vísceras, las carnes procesadas, los pescados, los mariscos, las aves, los huevos, los granos, los lácteos, la mantequilla, el queso crema y la mayonesa, las confituras y dulces, los refrescos, las infusiones, y las bebidas alcohólicas. Constituida por las clases: 0 o ningún día; 1-2 días; 3-4 días; 5-6 días; o diariamente.)

Para todo el procesamiento de la información se utilizó el paquete profesional estadístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versión 11,5 para Windows.

Se utilizaron para el análisis tablas de distribución de frecuencias. Las variables en estudio se expresaron en números relativos y absolutos para las cualitativas; media y desviación estándar para las cuantitativas. Se empleó la prueba *Ji*-cuadrada de independencia para establecer las asociaciones entre variables cualitativas. Se consideró significativo $p \leq 0,05$.

Resultados

En la tabla 1 se observa que predominaron las hembras con respecto a los varones con 50 y 44 % respectivamente, con una media para la edad de 12,7 para las hembras y 12,8 para los varones.

Tabla 1 - Distribución de los estudiantes según edad y sexo

| Edad | N (%) | Media | Desviación estándar | Mínimo | Máximo |
|-----------|-------------|-------|---------------------|--------|--------|
| Femenino | 50 (53,2 %) | 12,7 | 0,9 | 11 | 14 |
| Masculino | 44 (46,8 %) | 12,8 | 0,8 | 12 | 15 |

$t = 0,397$; $p = 0,692$.

En la tabla 2 se refleja que el desayuno lo ingieren todos los días solo 34 hembras (68,0 %) y 32 varones (72,7 %); lo hacen rara vez 4 hembras (8,0 %) y 2 varones (4,5 %); no lo hacen nunca 3 varones (6,8 %) y los 19 estudiantes restantes lo hacen de manera salteada durante la semana.

Merienda 1: es la que más realizan todos los días los adolescentes de nuestro grupo de estudio con 30 hembras (60,0 %) y 27 varones (61,4 %), 8 estudiantes lo hacen rara vez y 9 no lo hacen nunca. El resto: 10 hembras y 10 varones que representan 20 % de la muestra estudiada omiten esta comida.

Almuerzo: el 96 % de las hembras y el 88,6 % de los varones almuerzan todos los días y solo 1 hembra (2,0 %) y 1 varón (2,3 %) lo hacen rara vez y el resto irregularmente.

Merienda 2: esta alimentación la hacen todos los días, 31 hembras (62,0 %) y 19 varones (43,2 %), 3 hembras (6,0 %) y 7 varones (15,9 %) nunca la hacen y el resto la saltan.

Comida: es la alimentación que más se cumple en ambos sexos, el 98,0 % de las hembras y el 97,7% de los varones la ingieren todos los días, un varón (2,3 %) nunca cena y una hembra (2,0 %) lo hace irregularmente.

Merienda 3: es la comida que más omiten los adolescentes de ambos sexos, solo 19 hembras (38 %) y 17 varones (38,6 %) realizan esta merienda todos los días, el resto de ellos no lo hacen nunca o solo algunas veces a la semana.

Tabla 2 - Distribución de la frecuencia de comidas según sexo

| | | De 1 a 2 días en la semana | De 3 a 4 días en la semana | De 4 a 5 días en la semana | Nunca | Rara vez | Todos los días |
|------------|-----------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------|--------------|----------------|
| Desayuno | Femenino | 6 12,0 % | 2 4,0 % | 4 8,0 % | 0 0,0 % | 4 8,0 % | 34 68,0 % |
| | Masculino | 3 6,8 % | 3 6,8 % | 1 2,3 % | 3 6,8 % | 2 4,5 % | 32 72,7 % |
| Merienda 1 | Femenino | 1 2,0 % | 3 6,0 % | 6 12,0 % | 5 10,0 % | 5 10,0 % | 30 60,0 % |
| | Masculino | 3 6,8 % | 4 9,1 % | 3 6,8 % | 4 9,1 % | 3 6,8 % | 27 61,4 % |
| Almuerzo | Femenino | 0 0,0 % | 0 0,0 % | 1 2,0 % | 0 0,0 % | 1 2,0 % | 48 96,0 % |
| | Masculino | 0 0,0 % | 1 2,3 % | 3 6,8 % | 0 0,0 % | 1 2,3 % | 39 88,6 % |
| Merienda 2 | Femenino | 1 2,0 % | 2 4,0 % | 6 12,0 % | 3 6,0 % | 7 14,0 % | 31 62,0 % |
| | Masculino | 4 9,1 % | 4 9,1 % | 6 13,6 % | 7 15,9 % | 4 9,1 % | 19 43,2 % |
| Comida | Femenino | 0 0,0 % | 0 0,0 % | 0 0,0 % | 1 2,0 % | 0 0,0 % | 49 98,0 % |
| | Masculino | 0 0,0 % | 1 2,3 % | 0 0,0 % | 0 0,0 % | 0 0,0 % | 43 97,7 % |
| Merienda 3 | Femenino | 2 4,0 % | 4 8,0 % | 4 8,0 % | 12 24,0 % | 9 18,0 % | 19 38,0 % |
| | Masculino | 2 4,5 % | 0 0,0 % | 3 6,8 % | 12 27,3 % | 10 22,7 % | 17 38,6 % |

En el análisis de la tabla 3, se pudo observar que, de los 14 grupos de alimentos, el grupo 1 es el de mayor consumo por parte de los estudiantes, 64 % de las hembras y 59,1 % de los varones, lo consumen todos los días al menos una vez, en este grupo se encuentran las pizzas, el pan, las pastas, galletas, entre otros. Le siguen en orden de frecuencia los alimentos ricos en azúcar como refrescos, dulces, caramelos y otros, que lo consumen diariamente 58,0 % de las hembras y 59,1 % de los varones y hay similitud en ambos sexos en cuanto a la preferencia por este tipo de alimento.

En tercer lugar, los lácteos, donde están incluidos el yogurt, leche, distintos tipos de queso y el helado, con un consumo diario en 56,0 % de las hembras y 50,0 % en los varones.

Fue estadísticamente significativo el consumo de vegetales y frutas siendo, alimentos que menos consumen nuestros estudiantes, solo 8 hembras (16,0 %) y 9 varones (20,4 %) consumen vegetales todos los días y en el caso de las frutas 2 hembras (4 %) y 4 varones (9,1 %)

En cuanto al consumo de carnes rojas y blancas se observa que los varones consumen más carnes rojas que las hembras, contrariamente a lo que sucede con las carnes blancas donde son las hembras las que más consumen

Los embutidos y los huevos son más consumidos por varones que por hembras. En cuanto a las grasas tanto las de origen animal como vegetal, las hembras consumen más que los varones. En ambos sexos se encuentra que las hortalizas y los granos se consumen diariamente en menos de la mitad de los estudiantes.

Tabla 3 - Distribución de la frecuencia por grupos de alimentos según sexo

| Alimentos | Femenino (n= 50) | | Masculino (n= 44) | |
|---------------------------------------|------------------|------|-------------------|------|
| | No. | % | No. | % |
| Cereales 1 (p= 0,226)* | | | | |
| 1 a 3 veces por mes | 3 | 6,0 | 1 | 2,3 |
| De 1 o 3 veces por semana | 5 | 10,0 | 1 | 2,3 |
| De 4 o 5 veces por semana | 9 | 18,0 | 13 | 29,5 |
| Nunca | 1 | 2,0 | 3 | 6,8 |
| Una vez día | 32 | 64,0 | 26 | 59,1 |
| Viandas 2 (p= 0,771) | | | | |
| 1 a 3 veces por mes | 4 | 8,0 | 3 | 6,8 |
| De 1 o 3 veces por semana | 12 | 24,0 | 9 | 20,5 |
| De 4 o 5 veces por semana | 8 | 16,0 | 8 | 18,2 |
| Nunca | 3 | 6,0 | 6 | 13,6 |
| Una vez día | 23 | 46,0 | 18 | 40,9 |
| Vegetales 3 (p= 0,037)* | | | | |
| 1 a 3 veces por mes | 4 | 8,0 | 7 | 15,9 |
| De 1 o 3 veces por semana | 9 | 18,0 | 9 | 20,5 |
| De 4 o 5 veces por semana | 12 | 24,0 | 4 | 9,1 |
| Nunca | 17 | 34,0 | 15 | 34,1 |
| Una vez día | 8 | 16,0 | 9 | 20,4 |
| Frutas 4 (p= 0,032)* | | | | |
| 1 a 3 veces por mes | 4 | 8,0 | 4 | 9,1 |
| De 1 o 3 veces por semana | 6 | 12,0 | 12 | 27,3 |
| De 4 o 5 veces por semana | 16 | 32,0 | 9 | 20,5 |
| Nunca | 22 | 44,0 | 15 | 34,1 |
| Una vez día | 2 | 4,0 | 4 | 9,1 |
| Carnes rojas 5 (p= 0,631) | | | | |
| 1 a 3 veces por mes | 3 | 6,0 | 6 | 13,6 |
| De 1 o 3 veces por semana | 16 | 32,0 | 13 | 29,5 |
| De 4 o 5 veces por semana | 14 | 28,0 | 8 | 18,2 |
| Nunca | 2 | 4,0 | 2 | 4,5 |
| Una vez día | 15 | 30,0 | 15 | 34,1 |
| Carnes blancas 6 (p= 0,801) | | | | |
| 1 a 3 veces por mes | 4 | 8,0 | 6 | 13,6 |
| De 1 o 3 veces por semana | 10 | 20,0 | 10 | 22,7 |
| De 4 o 5 veces por semana | 14 | 28,0 | 13 | 29,5 |
| Nunca | 3 | 6,0 | 3 | 6,8 |
| Una vez día | 19 | 38,0 | 12 | 27,3 |
| Embutidos 7 (p= 0,813) | | | | |
| 1 a 3 veces por mes | 6 | 12,0 | 6 | 13,6 |
| De 1 o 3 veces por semana | 12 | 24,0 | 9 | 20,5 |
| De 4 o 5 veces por semana | 10 | 20,0 | 6 | 13,6 |
| Nunca | 3 | 6,0 | 5 | 11,4 |
| Una vez día | 19 | 38,0 | 18 | 40,9 |
| Productos del mar 8 (p= 0,612) | | | | |
| 1 a 3 veces por mes | 12 | 24,0 | 11 | 25,0 |
| De 1 o 3 veces por semana | 11 | 22,0 | 6 | 13,6 |
| De 4 o 5 veces por semana | 8 | 16,0 | 5 | 11,4 |
| Nunca | 11 | 22,0 | 10 | 22,7 |
| Una vez día | 8 | 16,0 | 12 | 27,3 |
| Huevos 9 (p= 0,617) | | | | |
| 1 a 3 veces por mes | 4 | 8,0 | 6 | 13,6 |
| De 1 o 3 veces por semana | 12 | 24,0 | 6 | 13,6 |
| De 4 o 5 veces por semana | 9 | 18,0 | 6 | 13,6 |
| Nunca | 7 | 14,0 | 7 | 15,9 |
| Una vez día | 18 | 36,0 | 19 | 43,2 |
| Granos 10 (p= 0,624) | | | | |
| 1 a 3 veces por mes | 3 | 6,0 | 6 | 13,6 |
| De 1 o 3 veces por semana | 13 | 26,0 | 7 | 15,9 |
| De 4 o 5 veces por semana | 10 | 20,0 | 9 | 20,5 |
| Nunca | 5 | 10,0 | 4 | 9,1 |
| Una vez día | 19 | 38,0 | 18 | 40,9 |
| Lácteos 11 (p= 0,466) | | | | |
| 1 a 3 veces por mes | 4 | 8,0 | 2 | 4,5 |
| De 1 o 3 veces por semana | 6 | 12,0 | 8 | 18,2 |
| De 4 o 5 veces por semana | 11 | 22,0 | 8 | 18,2 |
| Nunca | 1 | 2,0 | 4 | 9,1 |
| Una vez día | 28 | 56,0 | 22 | 50,0 |
| Grasas vegetales 12 (p= 0,793) | | | | |
| 1 a 3 veces por mes | 6 | 12,0 | 5 | 11,4 |
| De 1 o 3 veces por semana | 7 | 14,0 | 10 | 22,7 |
| De 4 o 5 veces por semana | 7 | 14,0 | 7 | 15,9 |
| Nunca | 10 | 20,0 | 6 | 13,6 |
| Una vez día | 20 | 40,0 | 16 | 36,4 |
| Grasa animal 13 (p= 0,922) | | | | |
| 1 a 3 veces por mes | 5 | 10,0 | 4 | 9,1 |
| De 1 o 3 veces por semana | 14 | 28,0 | 11 | 25,0 |
| De 4 o 5 veces por semana | 10 | 20,0 | 9 | 20,5 |
| Nunca | 3 | 6,0 | 5 | 11,4 |
| Una vez día | 18 | 36,0 | 15 | 34,1 |
| Azúcar 14 (p= 0,015)* | | | | |
| 1 a 3 veces por mes | 3 | 6,0 | 5 | 11,4 |
| De 1 o 3 veces por semana | 6 | 12,0 | 1 | 2,3 |
| De 4 o 5 veces por semana | 12 | 24,0 | 10 | 22,7 |
| Nunca | 0 | 0,0 | 2 | 4,5 |
| Una vez día | 29 | 58,0 | 26 | 59,1 |

En la tabla 3, los valores con asterisco (cereales, vegetales, frutas) indica que $p \leq 0,05$ es, *por tanto*, estadísticamente significativo.

Discusión

La distribución en cuanto al sexo, se corresponde con los datos demográficos aportados por el Anuario Estadístico del año 2019 que reporta un predominio del sexo femenino en la provincia La Habana, tal y como se manifestó en el presente estudio.⁽¹³⁾

Cuando se analiza la frecuencia de comidas, estos resultados son muy similares a otros estudios realizados,^(14,15,16,17,18) donde sus autores encuentran que el desayuno es una de las comidas que más omiten los adolescentes; otro autor,⁽⁸⁾ en su trabajo sobre alimentación en 181 estudiantes con edad entre 16 y 25 años, refiere que 19,6 % de los estudiantes refiere desayunar diariamente en la cafetería de la facultad mientras que 47,8 % nunca lo hacen y argumentan falta de tiempo, sin tener en cuenta que saltarse las comidas y no desayunar es la primera consecuencia de que se llega a la siguiente comida con más apetito y se come más, lo cual favorece la aparición de la obesidad. No significa que haya que hacer ingestas intermedias además del desayuno, comida y cena, sino que hay que repartir la cantidad de comida para todo el día en más veces, es deseable organizar las ingestas en cinco comidas principales desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

No desayunar disminuye la atención y el rendimiento en el colegio, el trabajo, en la conducción, además de producir hipoglucemia. Un vaso de café con leche no es suficiente para evitar esta situación.^(19,20)

Estudios realizados por diferentes investigadores,^(21,22,23,24) encuentran que la cena es una de las principales comida que omiten los adolescentes. En nuestro estudio no fue así, por el contrario, es la comida que menos se omite por los adolescentes y parece tener relación –en la mayoría de los casos– en que es la hora en que los padres llegan del trabajo y preparan los alimentos para todos y es prácticamente la única comida que se hace con todos los integrantes del núcleo familiar, lo que favorece la comunicación de los adolescentes con sus padres y se convierte en un momento propicio para estimular buenas costumbres alimentarias.

Durante años, la familia ha sido el núcleo de formación de los hábitos alimentarios. El núcleo más adecuado para ejercer la educación nutricional siempre ha sido la familia,^(25,26) el individuo desde que nace comparte la comida con el resto de la familia y existe una relación de proximidad y afecto entre los distintos miembros, sin embargo, en la actualidad la familia ha evolucionado mucho y comparte ese papel con otros sistemas educativos de la sociedad.

Por ejemplo, en muchos casos los adolescentes tras las clases se quedan en el comedor o merendero, pero esto no debe significar que en casa no se deba continuar la formación con respecto a los hábitos alimentarios, ya que los desayunos, meriendas y cenas se realizan en casa, además de todas las comidas en el fin de semana. Por tanto, es una tarea compartida pero la adquisición de los hábitos alimentarios sigue teniendo lugar mayoritariamente en el hogar.

Cuando se analiza la frecuencia por grupos de alimentos, se puede observar que entre los grupos de alimentos que más gustaron se encuentran los ricos en ácidos grasos saturados, y ácidos grasos *trans* que elevan el LDL-colesterol y reducen el HDL-colesterol, y de forma general, aumentan el riesgo de hipertensión arterial (HTA), obesidad y otras enfermedades no transmisibles, cuando se excede su consumo y estos mismos alimentos, inadecuadamente, se consumían mayormente con una frecuencia diaria. También una parte de ellos (confituras y dulces) están conformados por azúcares simples, que igualmente, de forma errónea, fueron mayormente consumidos a diario. Estos alimentos contribuyen al sobrepeso, a la obesidad y a los riesgos de enfermedad cardiovascular. Se encontró, un abuso de la ingesta de estos alimentos azucarados de los que se sabe aumentan los daños a la salud. En el grupo poblacional estudiado hay tendencia a incrementar los refrescos y otras bebidas en su dieta.⁽²³⁾

Las frutas y verduras contribuyen a la salud cardiovascular por su alto contenido en vitaminas, sales minerales, fibra y antioxidantes, por lo que se recomienda su consumo diario. Contrasta con esta afirmación los resultados de la encuesta, en la que menos de la mitad de los adolescentes consumían frutas y vegetales diariamente, y por tanto, reafirma la idea, junto con los anteriores resultados, de que uno de los principales factores que está incidiendo en la prevalencia de sobrepeso, obesidad y la HTA es la alimentación inadecuada. Recordar que el exagerado anabolismo de esta etapa hace al adolescente muy sensible a las restricciones calóricas, a las carencias de proteínas, vitaminas y oligoelementos. Un aporte suficiente de vitaminas y minerales es imprescindible para el correcto funcionamiento de numerosos sistemas enzimáticos, y para permitir la expansión de los tejidos metabólicamente activos, que sufren un notable incremento durante este período.⁽²³⁾

Los alimentos que más se acercaron a las recomendaciones de consumo fueron los cereales y los lácteos, mayormente consumidos a diario. En esta etapa de desarrollo los requerimientos de minerales y vitaminas son altos. Es importante tener en cuenta que 99 % del total del calcio existente en el organismo se encuentra en el hueso, por lo que el crecimiento rápido del esqueleto en la adolescencia incrementa considerablemente las necesidades de este elemento. La forma de cubrir estas necesidades es mediante una alimentación variada, que incluya la leche y sus derivados diariamente. Sin embargo, las carnes procesadas, cerca de un cuarto de la población las ingerían erróneamente de forma diaria, con lo que incrementan el riesgo de obesidad, enfermedades coronarias y cáncer.^(23,24)

De manera general, los resultados obtenidos concuerdan con un estudio desarrollado en adolescentes mexicanos,⁽⁷⁾ en la zona urbana de Guadalajara, en el que, entre otros aspectos,

evalúa la frecuencia de consumo semanal de alimentos en adolescentes entre 10 y 15 años y encuentra que la mayoría tiene hábitos de consumo recomendables de cereales, lácteos, carnes, y huevo; aunque también en la mayoría de los adolescentes, existe un consumo no recomendable de fruta/verdura, embutidos, hamburguesas/pizzas, dulces/chocolates, y café.

Un estudio de intervención nutricional participativa sobre hábitos alimentarios en adolescentes, desarrollado en La Habana Vieja, arrojó un alarmante desconocimiento por parte de estos, acerca de varios aspectos relacionados con la alimentación, como grupos de alimentos, frecuencia de comidas al día, entre otros aspectos.⁽²⁷⁾ Una orientación alimentaria deficiente podría explicar los hábitos alimentarios inadecuados que se han encontrado. Los hábitos alimentarios poco saludables se encuentran extendidos en la población cubana, y aunque intervienen factores como los antecedentes socioeconómicos y culturales, por su relación con la disponibilidad de alimentos o con patrones dietarios específicos, la cantidad de veces diarias de consumo de un alimento y la forma de prepararlos, la frecuencia de consumo semanal, teniendo como referencia los días anteriores a la aplicación de la encuesta, también influye, y conocer estos comportamientos facilita el diseño de intervenciones educativas.⁽²⁸⁾

Por todo ello se concluye que la conducta alimentaria de los adolescentes es inadecuada en su mayoría con mayor afectación en el sexo femenino en el desayuno y en el masculino en el almuerzo. Tienen baja preferencia por los vegetales y las frutas en contraste con los cereales, azúcares y lácteos, más consumidos.

Referencias bibliográficas

1. Fajardo E, Camargo Y, Buitrago E, Peña L, Rodríguez L. Estado nutricional y preferencias alimentarias de una población de estudiantes universitarios en Bogotá. Rev Med. 2016 [acceso 21/03/2019];24(2). Disponible en: <https://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/rmed/article/view/2641>
2. Montoya LM, Alcaraz PA. Preferencias alimentarias en los hogares de la ciudad de Medellín, Colombia. Saúde Sociedade. 2016 [acceso 21/03/2019];25(3):750-9. Disponible en: www.revistas.usp.br/sausoc/article/view/123062
3. Tuero CC, Zagalaz JC, Sánchez ML, de Mesa CG. Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente. Aula abierta. 2018 [acceso 18/01/2019];47(2):211-220. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6395864.pdf>
4. Rodrigo CP, Escauriaza BA, Aranceta J, Allúe IP. Evaluación de la ingesta en niños y adolescentes: problemas y recomendaciones. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2015 [acceso 21/03/2019];21(Supl 1):72-80. Disponible en: www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1NINOS.pdf

5. Zapata D, Granfeldt G, Mosso C, Sáez K, Muñoz S. Evaluación nutricional y adherencia a la dieta mediterránea de adolescentes chilenos que residen en hogares de familias hospedadoras. *Rev Chilena Nutr.* 2016 [acceso 21/03/2019];43(2):110-5. Disponible en: www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182016000200001&script=sci_arttext&lng=pt
6. García AC, Serrano MD, Marín AV, Álvarez JR. Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la Comunidad de Madrid. *Nutr Hosp.* 2019 [acceso 18/01/2019];36(2):394-404. Disponible en: <https://www.nutricionhospitalaria.org/filesPortaWeb/2244/MA-02244-02.pdf>
7. Meléndez Torres JM, Cañez de la Fuente GM, Frías Jaramillo H. Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo? *Rev Mexicana Investigac Psicol.* 2017 [acceso 18/01/2019];4(S1):99-111. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2012/mipM121j.pdf>
8. Fajardo E, Camargo Y, Buitrago E, Peña L, Rodríguez L. Estado nutricional y preferencias alimentarias de una población de estudiantes universitarios en Bogotá. *Rev Fac Med.* 2016 [acceso 18/01/2019];24(2):58-65. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-52562016000200006&lng=es
9. Rodríguez Ribalta I, Morales Pérez AR, Massip Nicot J, Sardinias Arce ME, Balado Sansó R, González O'Farrill SC. Aversiones alimentarias en adolescentes de la Secundaria Básica José Martí en municipio Cerro. 2015. *Rev Med Electrón.* 2017 [acceso 27/01/2019];39(6):1236-47. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242017000600005&lng=es
10. Basain Valdés JM, Valdés Alonso MC, Miyar Pieiga E, Pérez Martínez M, Tase Pelegrin S, Ramos Arteaga ME. Malnutrición por exceso e hipertensión arterial en niños y adolescentes de un área de salud. *AMC.* 2015 [acceso 27/01/2019];19(3):220-28. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552015000300004&lng=es
11. Sánchez Socarrás V. Evaluación de tres intervenciones educativas colectivas para transmitir conocimientos nutricionales. *Rev Cubana Invest Bioméd.* 2016 [acceso 27/03/2019];35(2):127-35. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000200003&lng=es
12. Porrata C, Hernández-Triana M, Argüelles JM. Recomendaciones Nutricionales para la población cubana. La Habana: Instituto Nacional de Higiene de los Alimentos; 2008.
13. Ministerio de Salud Pública. Anuario Estadístico de Salud. 2019. Dirección Nacional de Estadísticas. La Habana: Minsap; 2020.
14. Pampillo Castiñeiras T, Arteché Díaz N, Méndez Suárez MA. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Rev Ciencias Méd.* 2019 [acceso 13/03/2021];23(1):99-107. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099&lng=es
15. Castells M. Alimentación de los jóvenes. Barcelona: Colegios Farmacéuticos; 2016 [acceso 20/03/2019]. Disponible en: http://espaiescoles.farmaceuticonline.com/cast/12_16/jovesalimentacio_c.html

16. Ricardo Garrido L, Paredes Hernández AL, Palomino Carmenate E, Rivas Vázquez D, Torres Sanz M. Caracterización del crecimiento y desarrollo de los adolescentes del séptimo grado de la Secundaria Básica Dagoberto Sanfield. *Correo Científico Méd.* 2016 [acceso 27/03/2019];20(4): 630-42. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812016000400003&lng=es
17. González Sánchez R, Llapur Milián R, Díaz Cuesta M, Illa Cos MR, Yee López E, Pérez Bello D. Estilos de vida, hipertensión arterial y obesidad en adolescentes. *Rev Cubana Pediatr.* 2015 [acceso 27/03/2019];87(3):273284. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312015000300003&lng=es
18. Cambizaca Mora GP, Castañeda Abascal I, Sanabria G. Sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus 2 en adolescentes de América Latina en 2000-2010. *Rev Cubana Med Gen Integr.* 2015 [acceso 27/03/2019];31(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252015000200011&lng=es
19. Franco M, Bilal U, Orduñez P, Benet M, Morejón A, Caballero B, *et al.* Population-wide weight loss and regain in relation to diabetes burden and cardiovascular mortality in Cuba 1980-2010: repeated cross sectional surveys and ecological comparison of secular trends. *BMJ.* 2013 [acceso 21/03/2019];346:f1515. Disponible en: <http://www.bmj.com/content/346/bmj.f1515.full>
20. Santos MM, Moura da Silva AA, Barros Abreu Braga T, de Azevedo PA, Carvalho CM. Alimentos saludables y no saludables en la opinión de adolescentes de las escuelas públicas y privadas en la capital del nordeste brasileño. *Rev Chilena Nutr.* 2019 [acceso 18/01/2019]; 46(1):18-23. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000100018&lng=es
21. Gorrita Pérez RR, Romero Sosa CD, Hernández Martínez Y. Hábitos dietéticos, peso elevado, consumo de tabaco, lipidemia e hipertensión arterial en adolescentes. *Rev Cubana Pediatr.* 2014 [acceso 27/03/2019];86(3):315-24. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312014000300006&lng=es
22. Almeida Vera L, Almeida Vera L, García Hechavarría R. Fundamentación sociológica del proceso de hibridación alimentaria en adolescentes. *Medisan.* 2014 [acceso 27/03/2019];18(9):1306-15. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014000900017&lng=es.
23. Montoya LM, Arboleda Alcaraz PA. Preferencias alimentarias en los hogares de la ciudad de Medellín, Colombia. *Saúde Sociedade.* 2016 [acceso 18/01/2019];25(3):750-9. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902016149242>
24. Mendoza Flores D, Perez Gijon Y, Paulí Hechavarría K. Evaluación alimentaria de la merienda escolar. *Rev Cubana Tecnol Salud.* 2014 [acceso 27/03/2019]; 5(2):10-12. Disponible en: <http://revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/314>
25. Arroyo PE, Carrete L. Intervención orientada a modificar prácticas alimentarias en adolescentes mexicanos. *Revista Gerencia y Políticas de Salud.* 2018 [acceso 21/03/2019];

17(35):21-25. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rgps/v17n35/1657-7027-rgps-17-35-13.pdf>

26. Álvarez Ochoa RI, Cordero Cordero GR, Vásquez Calle MA, Altamirano Cordero LC, Gualpa Lema MC. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues, Ecuador. Rev Ciencias Médicas. 2017 [acceso 27/03/2019];21(6):88-95. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011&lng=es

27. Macías-Matos C, Basabe-Tuero B, Pita-Rodríguez G, Sanabria-González SA, Mercader-Camejo O, Herrera-Javier D. Intervención nutricional participativa en adolescentes de enseñanza media del municipio Habana Vieja. Rev Cubana Salud Pública. 2020 [acceso 13/03/2021];46(3):e2039. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662020000300012&lng=es

28. Rimón Garcés M, Miguel Castro M. Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. Rev Estudios Juventud. 2016 [acceso 18/01/2019];112(2):107-16. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5745655>

Conflictos de intereses

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses de ningún tipo.

Contribución de los autores

Ana Rosa Morales Pérez: conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, supervisión, visualización, redacción -borrador original, redacción -revisión y edición.

Isis Rodríguez Ribalta: conceptualización, investigación, visualización, redacción -borrador original, redacción -revisión y edición.

Juliette Massip Nicot: conceptualización, investigación, visualización, redacción -borrador original, redacción -revisión y edición.

María Elena Sardinás Arce: conceptualización, investigación, visualización, redacción -borrador original, redacción -revisión y edición.

Rogelio Balado Sansó: conceptualización, análisis formal, supervisión, visualización, redacción -borrador original, redacción -revisión y edición.

Lexa Morales Viera: conceptualización, investigación, visualización, redacción -borrador original, redacción-revisión y edición.

