

# ¿QUÉ COMEMOS Y BEBEMOS LOS JÓVENES ESTUDIANTES?

*Alicia Carmen BORT BUENO, Aurora FERNÁNDEZ JIMÉNEZ, Rebeca RASPEÑO CERESO*

*(Coordinadas por Rafael Ángel MARTÍNEZ CASADO).*

*IES Cardenal Cisneros (Alcalá de Henares)*

## INTRODUCCIÓN

Dentro del marco de los proyectos Comenius, nuestro instituto participa en uno de ellos junto a otros centros de Austria (Linz) y Polonia (Zory) sobre “Hábitos saludables en la alimentación y bebida” surgió la idea, o mejor dicho necesidad, de conocer la realidad de lo que comemos y bebemos los estudiantes hoy en día, puesto que para trabajar, cambiar y mejorar una realidad es necesario conocerla de antemano.

Nuestro principal objetivo ha sido tener una documentación exacta y lo más fiable posible de lo que comemos y bebemos los jóvenes de 12 a 18 años (la edad de los alumnos de nuestro Centro). Para conseguir este objetivo se ha elaborado, tabulado, analizado y sacado conclusiones sobre una encuesta elaborada por nosotros con las sugerencias, y posteriormente corregida, de nuestro profesor de matemáticas y coordinador del proyecto, que fue pasada a 225 alumnos de nuestro centro, 175 a alumnos de Linz (Austria) y 100 alumnos de Zory (Polonia).

Ante la magnitud de información obtenida, este trabajo se ha centrado fundamentalmente en el estudio de lo que comemos y bebemos (sobre todo en el tema del alcohol) los jóvenes estudiantes españoles, separando las edades y el sexo.

En dicha encuesta se han analizado temas tan variados (dentro del objetivo del trabajo) como:

- ✓ Numero de veces que se come.
- ✓ Horarios de las comidas y su duración.
- ✓ Lugar en donde se realizan dichas comidas.
- ✓ Alimentos y bebidas que se consumen y su frecuencia.
- ✓ Inicio a la hora de beber alcohol.
- ✓ Lugares y situaciones donde se bebe.
- ✓ Quién compra, cocina, recoge.

De los datos obtenidos hemos sacado una serie de conclusiones, algunas de ellas curiosas, otras chocantes y muchas que vienen a ratificar nuestras ideas previas sobre el tema.

Al iniciar este estudio teníamos la sensación que este tema estaba muy estudiado y analizado y nuestra sorpresa ha sido muy grande ya que no hemos podido obtener una gran información estadística sobre el tema.

Si es cierto que hemos dispuesto de mucha documentación sobre hábitos saludables, dieta mediterránea, el problema del alcohol en los jóvenes, pero estudios serios y rigurosos sobre el tema sólo hemos podido manejar dos. Uno de la Comunidad de Madrid sobre hábitos alimenticios en general, no sólo de jóvenes, y otro del Injuve sobre lo que beben (y otras actividades los fines de semana) los jóvenes de 15 a 29 años

## **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

- ✓ Analizar los hábitos alimenticios de los jóvenes estudiantes en la actualidad.
- ✓ Estudiar que tipos de alimentos se consumen habitualmente.
- ✓ Analizar la frecuencia con que se ingieren los alimentos más característicos de nuestra dieta.
- ✓ Conocer a que horas se come y cuanto se tarda en ello.
- ✓ Estudiar donde y con quien se come.
- ✓ Analizar que tipos de bebidas se utilizan con mayor frecuencia.
- ✓ Estudiar a que edad se inicia el consumo de alcohol entre los jóvenes.
- ✓ Conocer la incidencia de las bebidas alcohólicas entre los jóvenes.
- ✓ Analizar cuanto, donde y porque se bebe alcohol entre la población estudiantil.
- ✓ Matematizar los datos obtenidos.
- ✓ Sacar conclusiones objetivas de estos datos matemáticos.
- ✓ Comparar nuestros resultados con los jóvenes de Austria y Polonia.

## **METODOLOGÍA EMPLEADA**

Al iniciar nuestro trabajo, lo único que teníamos claro es que estaba dentro de un Proyecto como es el Comenius, y que queríamos unos datos de los más fiables posibles, para a partir de los mismo poder desarrollar todo el proyecto encaminado a una mejor alimentación (por lo menos de forma teórica). Por eso el proceso seguido, tuvo sus altibajos y no siempre fue fácil.

Los pasos que hemos ido dando han sido:

1. Definición de los objetivos.
2. Elaboración de una batería de preguntas y su posterior paso a una encuesta.
3. Corrección, junto con sugerencias, comentarios, de dicha encuesta por parte de nuestro coordinador. Entre las consideraciones sobre la encuestas surgieron:

- a. Que las preguntas fuesen cerradas para facilitar su tabulación.
  - b. Existencia de alguna pregunta cruzada para poder comprobar la fiabilidad de las respuestas.
  - c. Disminución del tamaño de la encuesta (inicialmente tenía más de 20 hojas), con la siguiente eliminación de preguntas. Esto fue debido a que era demasiado larga y podría producir cierto cansancio y dejadez por parte de los encuestados.
  - d. Asumir que al disminuir el número de preguntas se perdería información.
4. Nueva elaboración de la encuesta (anexo 1).
  5. Pasar a todos los alumnos del centro, con la colaboración de los profesores, la encuesta.
  6. Recogida en una plantilla todos los resultados de las encuestas que se realizaron.
  7. Elaboración de las tablas y gráficas con los datos (anexo 2, en anexos).
  8. Analizar los datos globales obtenidos en el Centro.
  9. Analizar los datos de Austria y Polonia (anexo 3, en anexos)
  10. Desglose y análisis de los datos sobre las comidas y las bebidas (sobre todo las alcohólicas), separados por sexo y por edad.
  11. Obtención de las conclusiones.
  12. Elaboración de la memoria.

## **ANTECEDENTES E INVESTIGACIONES PREVIAS.**

Al iniciar este estudio teníamos la sensación que este tema estaba muy estudiado y analizado y nuestra sorpresa ha sido muy grande ya que no hemos podido obtener una gran información estadística sobre el tema.

Si es cierto que hemos dispuesto de mucha documentación sobre hábitos saludables, dieta mediterránea, el problema del alcohol en los jóvenes, pero estudios serios y rigurosos sobre el tema sólo hemos podido manejar dos<sup>1</sup>. Uno de la Comunidad de Madrid sobre hábitos alimenticios en general, no sólo de jóvenes, y otro del Injuve sobre lo que beben (y otras actividades los fines de semana) los jóvenes de 15 a 29 años.

---

<sup>1</sup> Ver bibliografía

## RESULTADOS OBTENIDOS

### PRINCIPALES CONCLUSIONES OBTENIDAS

- ✓ Se observa ya (desde los 12 años) cierta tendencia a “cuidarse” más dietéticamente a las chicas que a los chicos.
  - Desde el desayuno se observa cierta **tendencia a “cuidarse”** mas en las chicas que en los chicos (más yogurt, 4% no desayunan,...).
  - Hay claros indicios que **las chicas se cuidan más a la hora de comer:** más lácteos, menos pan, mas verduras y ensaladas, menos legumbres, menos comida precocinada, menos comida rápida.
  - Pero no sólo esto sino también menos cantidad (y frecuencia) en carne, pescado, legumbres, guisos, purés... **Las chicas comen menos que los chicos.**
  - A pesar de lo anterior, las **chicas comen más dulces** que los chicos.
- ✓ **No hay grandes diferencias (por sexo) a la hora de beber alcohol y de cuando se empezó a consumir bebidas alcohólicas.**
- ✓ **La frontera 14 – 15 años marca el “despegue” en cuanto a beber alcohol.**
- ✓ Entre los jóvenes se bebe **menos alcohol** que lo que **piensa la gente.**

### OTRAS CONCLUSIONES IMPORTANTES

- ✓ La gran **mayoría de los jóvenes realizamos entre 3 y 4 comidas** regulares al día; y sólo se “pica” ocasionalmente.
- ✓ Lo que más se desayuna es leche (más con cacao que con café), galletas/bollería y cereales. En cambio no son tan frecuentes los zumos y las frutas. El típico desayuno español “pan con aceite” no llega al 7%.
- ✓ Cuando no hay obligaciones (fines de semana) no nos gusta madrugar.
- ✓ La encuesta demuestra lo que todos intuimos y/o sabemos: **la comida del mediodía es la fundamental de nuestra dieta.** También la cena es una comida habitual.
- ✓ La mayoría **comemos y cenamos con la familia**, sobre todo cuando las obligaciones lo permiten. La casa es el lugar habitual de comida y cena.
- ✓ Casi dos de **cada tres jóvenes mientras comemos y/o cenamos vemos la televisión.**
- ✓ Se dedica menos tiempo a la cena que a la comida.
- ✓ Hay un número considerable de jóvenes que los fines de semana cena fuera, en un bar o restaurante, mientras que durante la semana no hay nadie.
- ✓ Sobre lo que comemos podemos afirmar:
  - El pan y los lácteos se consumen casi a diario.
  - Hay un **gran consumo de fruta (no así de la verdura).**

- Muchos bocadillos, tanto chicas como chicos, algo lógico si se tiene en cuenta que el 40% realiza 4 comidas al día. La cuarta suele ser bocadillos.
- Nos ha extrañado el ver que no se come tanta pasta como creíamos.
- La **comida rápida y precocinada todavía no esta muy implantada** entre los jóvenes.
- Los purés no son habituales en nuestra dieta.
- ✓ Las madres son quienes llevan el peso de la casa (pensar comidas, comprar, cocinar).
- ✓ Solo al recoger la cocina ayudamos todos.
- ✓ La gran mayoría bebe agua, pero una tercera parte bebe refrescos en la comida. En cambio sólo el 15% bebe zumos. Nos ha extrañado la **poca gente que bebe vino en las comidas**.
- ✓ El **29% nunca ha bebido alcohol**. Este dato es ligeramente inferior al 32,1% obtenido en el estudio del Injuve para la población 15 – 19.
- ✓ Las bebidas más populares fuera de las comidas siguen siendo los refrescos con gas y los zumos. Las bebidas alcohólicas se consumen poco.
- ✓ **Más de la mitad de los jóvenes no han probado el alcohol durante el último mes y casi la mitad de los jóvenes no bebe nunca alcohol**.
- ✓ De los que **beben alcohol** se puede afirmar que lo hacen **fuera de casa con amigos y los fines de semana**.
- ✓ Los **hombres beben más cerveza y las mujeres más zumos**.
- ✓ A pesar de ser un país con una gran tradición vinícola los jóvenes bebemos poco vino.
- ✓ Muchos jóvenes beben agua, zumos y refrescos. En cambio menos alcohol que la creencia “popular”.

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- ✓ “Ocio y tiempo libre. Noches y fin de semana. Consumo de Alcohol. Inmigración” Cifras jóvenes. Sondeo de opinión (2ª encuesta 2004). Injuve. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Madrid 2004
- ✓ “Hábitos alimentarios en la Comunidad de Madrid”. Documentos Técnicos de Salud Pública, nº 108. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid. 2006.
- ✓ **CANAVOS, George C.** *Probabilidad y estadística (aplicaciones y métodos)*. Editorial McGraw-Hill, Madrid, 2001.
- ✓ **NORTES CHECA, Andrés.** *Encuestas y precios*. Editorial Síntesis, Madrid, 1988.
- ✓ **MARTÍNEZ CASADO, Rafael Ángel,** *Matemáticas 4º ESO*. Editorial McGraw-Hill. Madrid 2001